

Стивен Хайес

психолог, доктор наук, основатель
Терапии принятия и ответственности

Осво- божден- ный разум

Как побороть внутреннего
критика и повернуться к тому,
что действительно важно

Практическая психотерапия

Стивен Хайес

**Освобожденный разум.
Как побороть внутреннего
критика и повернуться к тому,
что действительно важно**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Хайес С.

Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно / С. Хайес — «Эксмо», 2019 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-102277-8

Свою книгу психолог Стивен Хайес посвятил тем, кто хочет изменить жизнь к лучшему. Известный специалист в области когнитивно-поведенческой терапии обнаружил, что человека ведет Внутренний Диктатор. Выход из-под влияния тирана освобождает разум, и только так у человека появляется возможность управлять своими эмоциями и чувствами, а вместе с этим в лучшую сторону меняется качество жизни. Книга построена на ярких примерах жизненного и профессионального опыта психолога, а также дает работающие практики для преобразования своей жизни. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102277-8

© Хайес С., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

От автора	8
Часть I	9
Глава 1. Необходимость поворота	9
Глава 2. Внутренний диктатор	25
Глава 3. В поисках пути вперед	34
Глава 4. Почему наши мысли столь автоматичны и убедительны	47
Глава 5. Проблема с решением проблем	59
Глава 6. Лицом к динозавру	67
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Стивен Хайес

Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно

Steven C. Hayes, Ph.D.
A Liberated Mind

© 2019 by Steven C. Hayes

© Цветкова Е., текст, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

За все годы моего изучения личностного роста терапия принятия и ответственности является одним из самых полезных инструментов, с которыми я когда-либо сталкивался, и в этой книге доктор Хайес описывает ее с еще большей глубиной и ясностью, чем когда-либо прежде.

Марк Мэнсон, автор бестселлера «Тонкое искусство пофигизма»

В нашем охваченном кризисом обществе психологическая гибкость необходима как никогда. Отметая поверхностные и неэффективные поведенческие подходы, доктор Стивен Хайес представляет здесь методологию, набор навыков для эмоционального освобождения, позволяющий нам перейти от самоограничения к действиям, основанным на самосознании и самоутверждении.

Габор Мате, автор книги «Когда тело говорит “нет”. Цена скрытого стресса»

Мы можем всю жизнь избегать мыслей и чувств, которые причиняют нам боль. Однако Стив Хайес стал лидером в своей области, поняв, что вещи, которые причиняют нам боль, — это те вещи, которые заботят нас больше всего. Научившись использовать психологическую гибкость, мы можем обратиться к своим трудным вопросам, чтобы жить с богатством и смыслом. Сострадательная, полезная и авторитетная, книга «Освобожденный разум» показывает нам действенный путь к полноценной жизни.

Сьюзан Дэвид, автор книги «Эмоциональная гибкость»

Ключом к развитию сознания является воспитание гибкого ума — открытого, наделенного силой, присутствующего в настоящем и согласующегося с глубинными ценностями, и Стивен Хайес блестяще показывает нам, как этого достичь. Эта книга организована вокруг шести психологических навыков, которые необходимо развить и которые, как показывают клинические исследования, помимо всех других факторов, способствуют гибкости и направляют человека в более счастливую и здоровую жизнь. Читая эту просветляющую книгу, вы увидите, что этим навыкам можно обучиться, и что вы можете начать прямо сейчас, и как они, сплетаясь вместе, ведут к внутренней свободе.

Тара Браха, автор книги «Радикальное принятие»

Освобожденный ум представляет собой потрясающее знакомство с психологическим подходом, который изменил многие жизни, заставив нас сосредоточиться на наших ценностях. Идеи и советы, представленные здесь, помогают нам по-настоящему понять, что действительно имеет значение, чтобы мы могли жить с большей свободой, мужеством и радостью.

Келли Макгонигал, автор книги «Сила воли. Как развить и укрепить»

Стивен Хайес обладает необычайным набором умений: будучи блестящим психологом-теоретиком и психологом-исследователем, он также и участливый клиницист, и удивительно захватывающий писатель. Книга «Освобожденный разум» полна жемчужин прозрения наравне с информацией, способной изменить то, как мы, отдельные индивидуумы и общество в целом, относимся к страданию. Убедительный, откровенный труд.

Марта Бек, автор книги «Найди свою собственную Полярную звезду»

В этой очень доступно написанной книге Стивен Хайес определяет пути, ведущие к соединению с нашими глубочайшими ценностями и поиску того, что действительно важно. Наполненная состраданием, мудростью и практическими методами для изменения, книга «Освобожденный разум» – это освежающее руководство по преодолению препятствий, суждений, привычек и предрассудков, которые так часто стоят на пути к достойной жизни.

Ричард Райан, профессор Института позитивной психологии и образования Австралийского католического университета, соавтор теории самодетерминации

Доктор Стивен С. Хайес – один из величайших мыслителей, психологов-теоретиков и клиницистов современности. Он внес огромный вклад в область психологии и хорошо известен как создатель АСТ (Acceptance and Commitment Therapy, терапия принятия и ответственности), терапии, которая в настоящее время стала ведущим подходом к решению многих психологических проблем. Книга «Освобожденный разум: как повернуться лицом к тому, что имеет значение» рассказывает очень личную историю о происхождении и развитии этого метода. Книга написана для широкой аудитории, и доктор Хайес способен перевести научную и клиническую сложность этой терапии в четкие, конкретные руководящие принципы для применения в жизни людей. Эти принципы применимы не только в отношении психологических проблем, но и в отношении физических болезней, личностных отношений, а также целых корпораций, обществ и культур. Эта книга честна, сострадательна и глубоко поучительна. Она преобразит вашу жизнь, освободив ваш разум.

Стефан Г. Хофманн, профессор психологии Бостонского университета

Многие из наших врожденных поведенческих тенденций удивительно хорошо приспособлены к миру, в котором они развились пятьдесят тысяч лет назад. Но катастрофа наступает тогда, когда наши примитивные и автоматические импульсы начинают негибко управлять нами, вместо того чтобы нам гибко управлять ими. Хайес сочетает в себе точность ученого и чувствительность поэта, неся нам освобождение, чтобы мы могли стать более любящими и в полной мере человеческими. Это отличная книга по самопомощи для людей, которые никогда в жизни и не подумали бы читать книгу по самопомощи.

Аллен Фрэнсис, почетный профессор и бывший заведующий кафедрой психиатрии Университета Дьюка, председатель целевой группы DSM-IV и автор книги «Спасение нормальных»

Стив Хайес – блестящий мыслитель и деятель, и нигде это не проявляется так ярко, как в этой книге. Она сплетает воедино исследования и жизненный практический опыт, превращая их в доступное, личное и позитивное руководство к размышлению о нашей жизни в принципиально более конструктивном ключе.

Келли Д. Браунелл, доктор философии, директор Центра мировой продовольственной политики, и Роберт Л. Флауэрс, профессор государственной политики Университета Дьюка

Стивен С. Хайес – это Б. Ф. Скиннер наших дней, великий интеллект, одинаково увлеченный базовыми знаниями и практическим применением. В книге «Освобожденный разум» вы узнаете его как личность и сможете применить его мудрость к своей собственной жизни.

Дэвид Слоан Уилсон, президент Института эволюции и автор книги «Собор Дарвина»

Основываясь на обширном и глубоком знании передовых психологических наук и широком понимании философской и религиозной мудрости, один из ведущих психологов в мире Стивен К. Хайес предлагает противоядие от порочного круга человеческой борьбы и отчаяния. Каждый человек, испытывающий тревогу, депрессию или боль в своей жизни и стремящийся к эмоциональному благополучию, должен познакомиться с удивительными откровениями, содержащимися в этой хорошо написанной и легко читаемой книге.

Дэвид Х. Барлоу, почетный профессор психологии и психиатрии, основатель и почетный директор Центра тревожных расстройств Бостонского университета

Эта книга посвящена памяти Джона Клауда – репортера, проказника, рассказчика, друга. Ты верил в меня и в эту книгу, и это вдохновляло меня каждый божий день на работу над ней. Мир требует от репортеров исключительно трудных вещей, отказываясь понимать, какой ценой это дается. Покойся с миром, мой друг. Покойся с миром.

От автора

В книге приводится большое количество ссылок, но, чтобы не отвлекать читателя, я убрал их почти все в конец издания. Если я пишу об исследовании, излагаю факты или упоминаю другие книги, а вам хотелось бы узнать больше, просто загляните на последние страницы. Конечные сноски являются «слепыми» – это значит, что в тексте нет никаких указаний на то, что я предоставил ссылки, комментарии или ресурсы. И все же я старался делать это всякий раз, когда такая потребность появлялась, поэтому, если вам понадобится дополнительная информация, загляните в конец книги. Чтобы не утяжелять повествование упоминанием о людях (читатель вряд ли будет искать о них дополнительные сведения), я иногда цитирую их и отдаю им должное в концевых сносках, убирая все подобное из текста. Этот принцип касается и тех, о ком я говорю «мои коллеги» или «моя команда», – специалистов моей научно-исследовательской традиции и научного сообщества контекстуальной поведенческой науки. Академическим читателям это порой кажется эгоцентричным, но все сделано в интересах читателя и кажется мне необходимым в книгах такого рода. Мне остается лишь умолять о терпимости к своему решению и просить читателей обращаться к сноскам в конце книги.

Говоря о тестах, которые можно скачать, или о списках ресурсов, к которым можно получить доступ, я нередко упоминаю свой сайт <https://stevenchayes.com>. Однако это тоже может утомлять, поэтому в окончательной редакции я сократил количество упоминаний веб-страниц, а некоторые вынес сноской в конец книги.

Много полезной информации по данной тематике содержится на веб-сайте Ассоциации контекстуальной поведенческой науки (ACBS) <http://www.contextualscience.org>. Эта группа наиболее сосредоточена на развитии научных исследований, о которых я пишу в книге. Чтобы получить доступ к материалам, нужно войти в систему как член Ассоциации, но рядовые граждане также могут воспользоваться ресурсом – это недорого.

Наконец, огромное количество ресурсов доступно в Интернете бесплатно, например, на YouTube-канале есть лекции на базе TED, посвященные АСТ (в том числе и два моих выступления на конференциях этой платформы: <http://bit.ly/StevesFirstTED> и <http://bit.ly/StevesSecondTED>). Есть группы в Facebook, рассылки АСТ для обычных пользователей (например, в Yahoo Groups: https://groups.yahoo.com/neo/groups/ACT_for_the_Public/info) и так далее. Вдумчивый поиск в Интернете выдаст вам целый перечень подходящих ресурсов.

Часть I

Глава 1. Необходимость поворота

Жизнь должна становиться легче, но легче она не становится. Это парадокс современного мира. В то время как наука и техника обеспечивают нам невообразимое долголетие, здоровье и социальное взаимодействие, многие из нас стремятся жить разумной, мирной жизнью, полной любви и смысла.

Нет никаких сомнений, что за последние пятьдесят лет мы добились невероятного прогресса. Компьютер в вашем кармане, называемый телефоном, в 120 миллионов раз мощнее, чем компьютер системы наведения для «Аполлона-11» – первой ракеты, высадившей людей на Луну. Прогресс в области медицинских технологий также поражает воображение. Лейкемия убивала 86 % детей, заболевших ею 50 лет назад, а теперь она убивает меньше половины больных детей. За последние двадцать пять лет детская смертность, материнская смертность и смертность от малярии снизились на 40–50 %. Если бы вы могли выбрать наилучший с точки зрения физического здоровья и безопасности момент для рождения в этом мире, не было бы лучшего варианта, чем сегодняшний день.

Но бихевиористская наука¹ – совсем другое дело.

Да, мы живем дольше. Но трудно доказать, что мы живем более счастливой, более успешной жизнью.

У нас есть информация более точная, чем когда-либо, о болезнях, которые в значительной степени обусловлены образом жизни. Тем не менее, несмотря на миллиарды долларов, потраченных на исследования, современная система здравоохранения сотрясается от резко возросших показателей ожирения, диабета и хронических заболеваний. Психические расстройства быстро становятся проблемой *гораздо большей*, а не меньшей.

В 1990 году депрессия была четвертой среди причин возникновения нетрудоспособности во всем мире после респираторных инфекций, заболеваний, связанных с диареей, и перинатальных патологий. В 2000 году она поднялась на строчку выше в этом перечне – до третьего места, а к 2010 году достигла второй позиции. В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) поставила депрессию на первое место. Примерно у 40 миллионов американцев старше восемнадцати лет было диагностировано тревожное расстройство, и почти 10 % американцев сообщают о «частых психических расстройствах». Мы не располагаем достаточным количеством времени. Мы не заботимся о себе так, как нам того хотелось бы. Наше здоровье страдает. Многие из нас бредут по жизни, не имея при этом настоящей цели и жизненной силы. Каждый день кто-то, у кого, как нам кажется, с жизнью все в порядке, решает съесть горсть таблеток, вместо того чтобы прожить еще один день.

Как такое возможно?

Я считаю, что это происходит потому, что мы не справились с задачей быть людьми в современном мире. Некоторые из тех самых вещей, что мы делали в течение последних ста лет и что способствовали процветанию, поставили нас в парадоксальную ситуацию. Возьмем, к примеру, инновации в области технологий. Каждый шаг вперед – от радио к телевидению, от Интернета к смартфону – приводил ко все более серьезным ментальным и социальным проблемам; наша культура и наши умы не способны так быстро приспосабливаться к новым усло-

¹ Бихевиористская наука (от *англ.* behavior – «поведение») – наука о поведении человека и животных. (Прим. ред.)

виям, чтобы пользоваться обстоятельствами эффективно, так, чтобы они укрепляли и расширяли внутренний потенциал.

В ходе развития технологий мы все постоянно сидим на диете из ужаса, драмы и осуждения. Кроме того, многих из нас ошеломляет и пугает быстрый темп перемен. Конкретный пример: всего несколько десятилетий назад дети свободно бегали и играли, а сегодня подобное поведение сочтут небезопасным. Возрастающая потребность в защите вызвана не тем, что мир на самом деле становится опаснее; исследования показывают, что это не так. Впечатление о том, что мир полон угроз, чаще всего формируется под воздействием экстраординарных событий, транслируемых через средства массовой информации. Неважно, насколько защищенными мы себя чувствуем, – экраны разворачивают перед нами трагедию, дополненную изображениями тех, кто умер всего несколько минут назад. Непрерывный поток новостей о непредсказуемом насилии может разрушить самый крепкий барьер безопасности.

Вслед за быстро меняющимся внешним миром наш внутренний мир тоже должен меняться. Это звучит логично, но трудно сказать, какие шаги для этого нужно предпринять.

Хорошая новость: поведенческая наука нашла адекватный ответ на то, как мы можем это сделать. За последние тридцать пять лет мы с коллегами изучили небольшой набор навыков, показывающих, как будет развиваться человеческая жизнь, ярче, чем любой другой набор психических и поведенческих процессов, ранее известных науке. Это не преувеличение. Более тысячи исследований открыли нам способность этих навыков определять, почему жизненные испытания приводят одних людей к успеху, а других – нет, или почему одни люди испытывают много положительных эмоций (радость, благодарность, сострадание, любопытство), а другие – очень мало. Степень развития этих навыков позволяет предсказать, у кого возникнут проблемы с психическим здоровьем (тревога, депрессия, травма или злоупотребление психоактивными веществами) и насколько серьезной и длительной будет эта проблема. Глядя на развитость этих навыков, можно определить, кто будет эффективен на работе, у кого будут здоровые отношения, кому легко дастся диета или физические упражнения, кто будет эффективно противостоять вызовам физических болезней, как люди будут выступать в спортивных соревнованиях и как они будут работать в разных областях человеческой деятельности.

Все эти навыки в совокупности дают нам *психологическую гибкость*.

Психологическая гибкость – это способность чувствовать и мыслить открыто, добровольно прислушиваться к собственному опыту в настоящем моменте и двигать свою жизнь в важных направлениях, вырабатывая привычки, позволяющие жить в соответствии со своими ценностями и устремлениями.

Следует научиться не отворачиваться от того, что причиняет боль, а вместо этого обратиться к своему страданию, чтобы затем жить жизнью, полной смысла и цели.

Подождите. *Повернуться лицом* к своему страданию?

Именно так. Психологическая гибкость позволяет нам быть открытыми своему дискомфорту и беспокойству, обращаться к ним с любопытством и добротой. Вместо осуждения нужно с состраданием заглянуть внутрь себя и посмотреть на свою жизнь, найдя то, что причиняет боль, – как правило, оно больше всего нас трогает и нам безразлично. Самые глубокие стремления и самые сильные мотивации скрыты внутри наших самых больных защитных систем. Импульсивно мы пытаемся отрицать свою боль, подавляя ее или занимаясь самолечением, либо заикливаемся на ней, погружаясь в размышления и беспокойство, позволяя ей взять на себя ответственность за нашу жизнь. Психологическая гибкость помогает принять боль и жить так, как мы хотим, вместе с *нашей болью*, если она есть.

Я считаю, что психологическая гибкость – это средство достижения человеческой свободы; это тот противовес, который необходим людям, чтобы противостоять вызовам современного мира. Сотни исследований показывают, что навыкам, позволяющим развивать психологическую гибкость, можно научиться даже через такие книги, как эта. Да, это серьезная заявка,

но если я выполняю свою работу хорошо, то к концу чтения вы оцените всю силу навыков и поймете, как развивать их в себе.

Нет ничего удивительного в том, что основной посыл – обращение к нашей боли – перекликается с другими подходами, такими как осознанность, в основе которой лежат духовные традиции, или экспозиция² в когнитивно-поведенческой терапии. Однако новая наука о психологической гибкости не подражает уже известным методам. Постоянно задаваясь вопросом, почему эти методы работают, она пришла к более глубокому пониманию важности навыков гибкости и путей их развития. Понимание было выработано научным сообществом, которое пошло по новому пути исследований, это и привело к появлению нового комплексного набора методов для достижения счастливой и здоровой жизни.

Врожденные склонности и жизненный опыт дали нам мудрость, ведущую к такому образу жизни, который, как показывает наука, способен обеспечить нам разумные способы решения бытовых проблем. Вы могли бы предположить, что мудрость и так направляет нас по здравому пути, и это было бы возможно, если бы не одно обстоятельство – орган между ушами. Разум постоянно искушает нас, уводит с верного направления.

Каждый из нас делает то, что (мы это знаем в глубине души) отвечает далеко не лучшим нашим интересам. Примеры бесконечны: сорванная диета в результате употребления пинты мороженого «Бен и Джерри» после долгого рабочего дня; злоупотребление алкоголем на вечеринке, даже если вы знаете, что на следующий день будет плохо; постоянный перенос дедлайнов; ссоры с партнером на ровном месте. Каждый подобный случай сам по себе достаточно безобиден. Но те же психологические механизмы, что управляют таким поведением, могут привести к плохим последствиям, если их не контролировать. Так, для многих «случайные» запои становятся привычными, лишний бокал на вечеринке провоцирует зависимость от психоактивных веществ, прокрастинация из-за очередного сорванного срока становится мечтой, на которую махнули рукой, а ссоры с любимыми – способом избежать близости, которой так отчаянно хочется.

Почему мы все это делаем?

Ответ прост: разум встает у нас на пути. Мы попадаем в шаблоны *психологической ригидности*, пытаемся убежать или отбиться от ментальных проблем, с которыми сталкиваемся, и теряемся в заикленных мыслях, беспокойстве, попытках отвлечься, самостимуляции, бесконечной работе и других формах бездумности – все это попытка избежать боли, которую мы чувствуем.

Психологическая ригидность – это, по сути, попытка избежать негативных мыслей и чувств, вызванных трудными переживаниями, как в тот момент, когда они происходят, так и в воспоминаниях о них.

Допустим, вы завалили экзамен. У вас может промелькнуть пугающая мысль: «Я неудачник». Не успеете оглянуться, как мысль будет загнана в угол, где ей будет велено оставаться, а вы решите успокоиться и пойдете пить с друзьями. Пока все идет нормально, но если цикл повторяется, то вы начинаете избегать подготовки к следующему экзамену, тем самым через подавление и использование нездоровых форм самоуспокоения вы прокладываете путь к патологии.

Предположим, вы пытаетесь убедить себя, что вы умны и способны. Думая о чем-то позитивном, вы настраиваете себя на хороший лад, не так ли? Кажется, что это логично, однако такое поведение неразумно. Если вы вызываете положительные мысли намеренно, чтобы избежать негатива или опровергнуть убеждение, что вы неудачник, то это всего лишь одна из форм

² Экспозиция – метод, применяемый в когнитивно-поведенческой терапии для борьбы со страхами и фобиями. Его суть – создать условия для угасания фобической реакции через привыкание в результате многократного столкновения с пугающим стимулом. Считается, что данный прием может также служить средством опровержения ожиданий или убеждений пациента относительно определенных ситуаций и их последствий. (Прим. ред.)

психологической ригидности: теперь хорошие мысли будут напоминать вам о том, чего вы так надеялись избежать. Недавнее исследование показало, что аффирмации вроде «Я хороший человек!» отлично работают, пока они не нужны. Если же мы действительно нуждаемся в них, например когда чувствуем себя неуверенно, они лишь заставляют нас поступать еще хуже!

Это жестокая шутка.

Главная идея заключается в том, что если цель любой стратегии совладания состоит в том, чтобы избежать переживания трудных эмоций или не думать о неприятном, стереть болезненные воспоминания или отвлечься от тяжелых дум, то долгосрочный результат почти всегда будет плохим.

Психологическая ригидность приводит к тревоге, депрессии, злоупотреблению психоактивными веществами, травматическим расстройствам, расстройствам пищевого поведения и другим психологическим и поведенческим проблемам. Она подрывает способность человека учиться новому, получать удовольствие от работы, сближаться с другими людьми или преодолевать трудности, вызванные физическими болезнями. Иногда психическая ригидность играет свою роль в совсем неожиданных областях. Предположим, что вы изучаете уровень травматических расстройств у людей, попавших в эпицентр терактов в Нью-Йорке 11 сентября. Как вы думаете, у кого травматическое расстройство развилось больше? У тех, кто был в ужасе, видя, например, как люди прыгают с верхних этажей навстречу своей смерти, или у тех, кто был решительно настроен *не* ужасаться всему, что происходит? Исследование было проведено, и мы знаем ответ. У последних.

Психическая ригидность делает нас не просто уязвимыми к большому количеству психологических расстройств и поведенческих проблем; она творит ужасные вещи, позволяющие признать ее чудовищной. Во-первых, когда вы прибегаете к ригидности, чтобы избежать боли, очень скоро вам придется избегать и радости. Исследования показали, что тревожные люди, ригидные и избегающие, начинают нетерпимо относиться к тревоге, но в конечном итоге они также нетерпимы к счастью! Радость заставляет их нервничать: сегодня вы счастливы, а завтра столкнетесь с разочарованием. Лучше быть бесчувственным.

Во-вторых, ригидность затрудняет возможность учиться на своих эмоциях. Если вы постоянно избегаете эмоций, это может привести к алекситимии – неспособности понять, что вы вообще чувствуете. Это самая скрытая и самая ужасная составляющая психологической ригидности: когда вы боретесь, убегаете и прячетесь от внутреннего состояния, вы отдаляетесь от своей собственной истории, собственной мотивации и собственной отзывчивости. Исследования показывают, что, если вы плохо понимаете свои эмоции просто потому, что ваша семья никогда их не обсуждала, вы можете улучшить эмоциональное понимание, намеренно узнав о своих чувствах больше, и результаты будут неплохими. Но если вы не знаете, что чувствуете, потому что попросту избегаете своих эмоций, это в конечном итоге приведет к ужасным последствиям самого широкого спектра.

Я приведу пример: люди, подвергшиеся насилию со стороны других людей, с большей вероятностью будут подвергнуты насилию снова, но этот эффект не является прямым – особенно вероятен рецидив для тех, у кого реакция на насилие обусловила отдаление от собственных чувств. Как только бесчувствие укореняется, жертвы насилия с трудом понимают, кто безопасен, а кто нет. Вот так люди, которые, казалось бы, не должны вновь пройти через насилие, вновь сталкиваются с ним. Это несправедливо, жестоко и в то же время предсказуемо.

Почему мы так склонны к психологической ригидности? Даже если более мудрая часть нашего разума знает, что для нас хорошо, его властная часть, ответственная за решение проблем, *не* знает. Я называю эту область сознания Внутренним Диктатором, потому что он постоянно предлагает такие «решения», которые вызовут психологическую боль.

Хотя наш собственный опыт, если мы внимательно к нему прислушаемся, шепчет, что подсказанные Диктатором решения токсичны. Как и многие реальные политические дикта-

торы, этот голос в нашем сознании может причинить большой вред. Он может заставить нас поверить в разрушительную историю о боли и о том, как с ней бороться. Он вплетает свои советы в истории о нашем детстве, о наших способностях и о том, кто мы такие, или о несправедливости мира и о том, как ведут себя другие. Это соблазняет нас действовать в соответствии с продиктованными, навязанными историями, хотя глубоко внутри нас есть знание о том, что лучше. Мы сами себя обманываем.

Подумайте, как часто в повседневной жизни мы бежим от того, чего боимся, и как много ненужных страданий это вызывает. Например, в последнее время вы чувствуете себя подавленными и знаете, что каким-то образом это связано с тем, что вы недостаточно тренируетесь, но пробежка или поход в спортзал выше ваших сил, поэтому вы включаете телевизор. Или на работе есть дедлайн по проекту, которым нет настроения заниматься, поэтому вы впадаете в прокрастинацию, что только усугубляет проблему. Вы совершенно выбиты из колеи, потому что проводите шестьдесят часов в неделю в офисе. Вы знаете, что вам нужен отпуск, но вы не берете его, потому что загнаны в ловушку идеями, согласно которым взятые вами выходные или не взятая на дом работа приведут к катастрофе. Диктатор убеждает нас, что принятие этого ментально жесткого, избегающего поведения очень разумно.

Бегство от боли или попытка отрицать ее кажутся логичными. Нам не нравится чувствовать боль, а потому трудные мысли, чувства и воспоминания мы стремимся устранить, как проблему, и в этом видим «решение». Для этого мы используем все имеющиеся в своем арсенале инструменты, следуя жестким формулировкам вроде «избавься от этого», «разберись с этим» или «просто справишься со своей проблемой».

Мы платим большую психологическую цену, когда неправильно относимся к жизни как к проблеме, которую нужно решить, а не как к процессу, который нужно прожить. Во внешнем мире действие, направленное на устранение боли, является жизненно важным инстинктом, помогающим выжить. Реакция на «убери руку с горячей плиты» или «поешь, потому что ты не ел весь день» важна для корректной работы нашего организма, и любой, кто игнорирует такие команды, дорого заплатит. Но во внутреннем мире совсем другие правила. Воспоминание или эмоция – это не то же самое, что горячая плита или недостаток пищи. Те действия, что логически обоснованы во внешнем мире, не обязательно имеют психологический смысл в мире мыслей и чувств.

Возьмем, к примеру, болезненное воспоминание о серьезном предательстве или травме. Мы стараемся защититься от трудных эмоций, чтобы больше никогда не испытывать страдания, мы стараемся заставить эмоции *просто застыть*. Но чтобы избавиться от чего-то сознательно, мы должны сосредоточиться на этом и нам нужно проверить, исчезло ли оно. Когда мы делаем это с внутренними событиями, заложенными в нашей собственной истории, например с воспоминаниями, получается, что мы снова напоминаем себе о тех событиях, которые связаны с воспоминаниями. Когда мы стараемся избавиться от отголосков прошлого, мы усиливаем их центральную роль и выстраиваем историю, в рамках которой они находятся.

Если вместо того, чтобы справиться с болью, мы отвлекаемся или успокаиваем себя – скажем, читаем хорошую книгу или слушаем любимое музыкальное произведение, – то эти приятные занятия со временем могут *связаться* с тем, чего мы действительно избегаем, и даже открыть вход для боли через черный ход. Достаточно несколько раз отвлечься любимым делом, чтобы успокаивающая книга или музыкальное произведение стали вызывать воспоминание, которое вы избегаете, или повторно травмировать.

Тем временем мы часто пытаемся подпитывать свою мотивацию к изменениям ментальными угрозами о страшных вещах, которые произойдут, если мы этого не сделаем. Это *еще более* усиливает болезненные или травмирующие воспоминания и делает их центральными. Угрозы вызывают эмоциональные реакции, иногда родственные тем реакциям, от которых мы пытаемся уклониться, а потому они *усиливают* боль, которую мы чувствуем.

Мы попадаем в своего рода демоническую петлю обратной связи. Попытки бороться с тревогой, например, могут привести к усилению беспокойства о нашей тревоге. Точно так же, когда мы погружаемся в руминацию³, мы убеждаем себя, что выясняем, как решить проблемы, но настолько заикливаемся на мыслях об этом, что они начинают контролировать нашу жизнь. В отчаянной, но безнадежной попытке обрести душевный покой, изымая и устраняя болезненные переживания, мы превращаем свое внутреннее пространство в виртуальную зону военных действий.

Я не говорю ничего такого, чего бы вы не знали, по крайней мере интуитивно. Большинство из нас замечало, что разум способен увести в странные места. Но большинство из нас еще не понимает, что избегание болезненных воспоминаний увеличивает их важность. Если мы боимся быть отвергнутыми другими, мы видим признаки отвержения повсюду. Мы знаем, что, если мы купимся на этот страх, это не освободит нас, но возможность отказа настолько пугает, что не фокусироваться на страхе кажется нарушением элементарной логики. Если мы запугиваем себя своими предполагаемыми слабостями, то, скорее всего, почувствуем еще большую неспособность и с большой вероятностью потерпим неудачу.

Высвободиться из ловушки ригидности становится еще труднее из-за посланий, которыми нас окружает культура. Многие компании процветают на трансляции сообщений, манипулирующих людьми. Вы беспокоитесь о своей внешности? Косметический продукт снимет беспокойство. Несчастны? Правильное пиво поднимет настроение. Посмотрите на темы основных книг и программ по самопомощи – они говорят практически об одном и том же: управляйте своим беспокойством, чувствуйте себя хорошо, контролируйте свои мысли – и жизнь станет лучше. Большинство книг по самопомощи также просят людей выполнить определенные упражнения для самоуспокоения или самокоррекции. Так или иначе, мы должны расслабиться, сосредоточиться на позитиве или поменять свои мысли. Однако общепринятые названия наших психических состояний погружают наши эмоции и мысли в определенное состояние вины. У нас есть «тревожные расстройства» или «расстройства мышления». Множество таблеток и терапевтических подходов обещают избавить нас от трудных мыслей и чувств (обратите внимание на приставку *анти-* в термине *антидепрессанты*). И все же после принятия этой модели и распространения ее в мире страдания и чувство несостоятельности не уменьшились, а, напротив, увеличились.

На вершину призыва избежать или искоренить боль взбирается новое захватывающее приглашение, предложенное социальными сетями, – сравнить себя с другими и отвлечься. Независимо от того, насколько мы успешны, мы можем сунуть руку в карман и найти инструмент социального сравнения, называемый смартфоном, который послушно покажет нам, что у других, по-видимому, дела обстоят гораздо лучше.

Психология и психиатрия также непреднамеренно внесли свой вклад в проблему: бездоказательные идеи стали быстро распространяться – например, фрейдовский эдипов комплекс (сексуальное влечение к родителям, создающее скрытый конфликт, порождающий тревогу), – в то время как идеи, основанные на доказательствах, остаются невостребованными.

Но даже значимые научно обоснованные идеи не дали общественности необходимых ей инструментов. Они также способствовали формированию убедительного, но ущербного понимания того, как мы должны справляться с негативными эмоциями и мыслями. В середине двадцатого века психологическая устойчивость в основном определялась как эмоциональное избегание. Одна из самых известных сцен из отмеченной наградами драмы «Безумцы» показывает, как главный герой, успешный рекламщик Дон Дрейпер, навещает молодую коллегу в

³ Руминация – в психиатрии руминацией (от *лат.* «пережевывание, повторение») называют навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. Руминация – это заикливание на определенных мыслях, проблемах, причем чаще всего негативных. (*Прим. ред.*)

больнице после того, как она в 1960 году родила нежеланного ребенка. Пегги Олсон отрицала, что была беременна – даже самой себе, – и после родов впала в депрессию, которая едва не довела ее до психоза. В психиатрической палате Дрейпер наклоняется к Олсон и говорит ей, чтобы она перестала себя так вести и пришла в себя. «Делай все, что они говорят, – ведет он разговор о ее врачах. – И убирайся отсюда... Этого никогда не было. *Ты будешь шокирована, насколько этого никогда не было*». В следующей сцене он в своем кабинете наливает себе большую порцию виски.

Понятно, что это всего лишь телевидение. Но культурное правило, представленное в этой сцене, гласящее, что вы можете и должны научиться изменять свои мысли по желанию, чтобы уменьшить или устранить неудобные эмоции, глубоко укоренилось в сознании человечества. Психотерапия частично ответственна за этот ставший одним из наиболее важных подходов.

В 1960-х годах психиатр из Пенсильванского университета Аарон Темкин-Бек и нью-йоркский психолог Альберт Эллис (1913–2007) независимо друг от друга написали статьи, в которых утверждали, что многие разрушительные эмоции вызываются ошибочными когнитивными установками, например «черно-белым мышлением», когда сложные отношения или жизненные события видятся как просто ужасные и более тонкие возможности не принимаются во внимание.

Психологи утверждали, что люди смотрят на трудную дискуссию с боссом или ссору со старым другом – по сути, типичные вещи, случающиеся в жизни, – нереалистичным, иррациональным или искаженным образом. Предложенное решение получило название *когнитивно-поведенческой терапии* (КПТ).

КПТ – это целый пакет терапевтических методологий, включающий в себя множество очень хорошо обоснованных методов коррекции поведения, и в настоящее время КПТ развивается в тех направлениях, которые поддерживаю и я. Однако главный принцип традиционной КПТ, который, по сути, является спорным, стал доминирующим в массовом понимании этого подхода, а именно: мы должны изменить негативные или искаженные мысли и преобразовать их в позитивные и рациональные. «Когнитивная перестройка» предположительно должна была привести к психическому здоровью, потому что именно ущербные привычки мышления – не фрейдовские неврозы, не кошмары и не вытесненные воспоминания – в наибольшей степени контролировали наши эмоции и формировали наше поведение.

Идея вжилась в нашу культуру. Например, Филипп Макгроу (сценическое имя Доктор Фил) дает советы, большая часть которых строится на когнитивно-поведенческой основе. «Вы тот, кто активно создает для себя токсичную среду? – спросил он как-то на своем сайте. – Отличаются ли сообщения, которые вы посылаете себе, рациональным и продуктивным оптимизмом?»

Исследование, которое я описываю в данной книге, привело к фундаментальной переоценке идеи о том, что мы должны бросить вызов своим мыслям и перестроить их. Исследование показывает, что эта часть подхода КПТ не является его сильной составляющей. Зачастую эта идея не работает так же хорошо, как принятие того, что у нас есть неприятные эмоции и мысли, и работа над уменьшением их роли в жизни вместо попыток избавиться от них.

Параллельно психиатрия продвинула теорию о том, что мы должны относиться к множеству психологических состояний так, как если бы они были проявлением скрытой болезни. В конечном итоге должно быть доказано, что эти состояния имеют определенные причины, механизмы развития и реакции на лечение. Несмотря на потраченные десятилетия и миллиарды долларов на исследования в этой области, в скольких случаях то или иное состояние человека оказывалось психическим заболеванием с известной причиной?

Ответ может вас шокировать: ни в одном.

Правда о психическом здоровье состоит в том, что причины всех психических состояний, о которых вы слышали, неизвестны, а идея о «скрытых болезнях», стоящих за человеческими страданиями, абсолютно провальна.

Между тем попытки рассматривать психологическое состояние как скрытую болезнь вызывают тревогу. Эта идея из разряда успокаивающих, потому что она несет в себе определенную истину: страдание – это не ваша вина. Люди, которые покупаются на это, часто начинают чувствовать необходимость всю жизнь сидеть на лекарствах из-за того, что скрыто у них внутри.

Возьмем только десятилетний период, с 1998 по 2007 год (самое последнее десятилетие, дающее нам солидные цифры), и посмотрим на людей в Соединенных Штатах, лечивших психологические заболевания. За этот период число людей, использующих только методы психологических изменений, сократилось почти на 50 %, в то время как число тех, кто использует психологические подходы наряду с лекарствами, сократилось примерно на 30 %. Что это значит? Люди используют лекарства для решения проблем. К концу анализируемого периода более 60 % людей с психологическими расстройствами употребляли только медикаменты; с тех пор все стало только хуже.

Все было бы, может, и ничего, если бы наука поддерживала подобный подход, но она не поддерживает. От лекарств может быть польза, если они используются для усиления эффективности психосоциальных методов, при этом дозировки и сроки лечения должны быть минимальными. Но когда количество выписанных рецептов на лекарства взлетело до небес и медикаментозная терапия стала нормой, проблемы с психическим здоровьем участились. Более того, когда люди ложно убеждены, что у них есть «психическое заболевание», они более пессимистично настроены к своим попыткам сделать что-то самостоятельно для улучшения состояния, например путем изменения поведения. Друзья и родственники также не слишком оптимистично настроены в отношении них.

Эта книга покажет, как мы можем кардинально изменить нашу жизнь, не искореняя плохие мысли и эмоции, не заглушая их, а развивая психологическую гибкость, позволяющую принимать их такими, какие они есть. Книга покажет, как мы можем не давать эмоциям управлять нашей жизнью. Она покажет, что попытки устранить или полностью перестроить собственные мысли излишни и даже бесполезны. Наша нервная система не содержит кнопки стирания, а процессы мышления и памяти слишком сложны, чтобы сделать их аккуратными и причесанными. Книга также продемонстрирует, насколько ущербным является культурный посыл, что люди *обладают* чем-то, что осложняет их жизнь. Имеет значение то, что мы *делаем*, и именно это дает нам возможность жить жизнью, наполненной глубоким смыслом, даже несмотря на ее трудности.

Выбираемся из ловушки

Когда-то у меня была собака. Подготавливая себе место для лежания, она ходила кругами, царапая ковер. Иногда этот ритуал длился в течение нескольких минут. Ковер никак не менялся из-за царапанья, а мой бедный пес в конце концов буквально падал в изнеможении и засыпал.

Образно говоря, мы тоже ходим кругами – смотрим глупые телепередачи, бродим по Интернету, постим на нашей странице в Facebook – и ждем, когда придет ощущение целостности, душевного покоя или смысла. Царапание ковра, наполненное отвлечением, избеганием и потворством собственным желаниям, не меняет ничего. Нам нужно место, где мы могли бы чувствовать себя *комфортно* в первоначальном этимологическом смысле этого слова: с (*com*) силой (*fort*, как в «построить форт», от латинского *fortis*). Жизнь в этом мире с той силой, которой мы обладаем, требует от нас гораздо большего, чем отвлечение внимания, избегание и

потворство своим желаниям. Если вы хотите обрести душевный покой и целеустремленность, вам придется отказаться от поиска выхода и вместо этого приступить к поиску входа. Прекрасно понимаю, что это легче сказать, чем сделать.

О силе такого разворота я узнал на собственном горьком опыте. Как человек с паническим расстройством в стадии ремиссии много лет, я наблюдал, как тревога и паника постепенно лишают меня душевного спокойствия.

Пронзительный внутренний голос требовал, чтобы я бежал, или прятался, или боролся с тревогой, постепенно загоняя меня в непригодное для жизни место, где мой опыт был для меня врагом. Научившись принимать свою тревогу, я встал на путь выздоровления, а также открытий и методов развития психологической гибкости, о которых говорю в этой книге.

Первая паническая атака произошла со мной на собрании факультета психологии осенью 1978 года. Профессора снова ругались. Будучи молодым доцентом, я очень хотел, чтобы они остановились! Я поднял руку и попросил внимания, чтобы обратиться с просьбой, но они были слишком заняты ссорой. Через минуту или около того я опустил руку, потому что почувствовал, что потеряю сознание. Сердце билось так быстро, что я не мог сосчитать удары. Что-то в этой ужасной ссоре вызвало приступ тревоги, подобного которому я никогда раньше не испытывал. Я понял, что послужило спусковым крючком панической атаки лишь много лет спустя, когда разработал терапевтический подход противостояния подобным монстрам – терапию принятия и ответственности (*англ.* АСТ – произносится как «акт», а не побуквенно, как инициалы). Во время этого приступа я был слишком поглощен тревогой, чтобы мысленно отстраниться от нее. Все, что я собирался сказать коллегам, растворилось в команде «срочно бежать». Но меня от двери отделяла целая комната с полосой препятствий из стульев и тел. Вырваться было невозможно.

Пока я отчаянно разрабатывал план побега, в комнате воцарилась тишина, и я понял, что коллеги заметили поднятую мною руку. Теперь все они смотрели на меня, ожидая, что я скажу. Я открыл рот, но из него не вырвалось ни звука. Глаза беспомощно бегали по комнате, с ужасом наблюдая множество лиц, которые смотрели, смотрели и смотрели на меня. Мне было трудно дышать. Казалось, что прошла вечность, а по факту – всего десять или пятнадцать секунд. Озадаченная группа вернулась к своей ссоре, а я продолжал сжимать стул, открывая и закрывая рот, как рыба на суше, так и не произнеся ни звука.

Я испытал унижение и ужас. Сильную и неожиданную тревогу я порой ощущал и раньше, но никогда до такой степени, что не мог действовать. Когда кошмарное заседание закончилось, я просочился из комнаты на нетвердых ногах с уверенностью, что все мои коллеги гадают, что со мной не так. Между тем разум уже строил план действий, который казался логичным, но который, как мы теперь знаем, лишь усугублял паническое расстройство. В отчаянии я спрашивал себя: «Как я могу это контролировать? Как я могу сделать так, чтобы это не повторилось снова?» Постепенно я стал избегать и контролировать ситуации, места или действия, которые могли бы стать ловушкой, если бы тревога внезапно лишила меня способности функционировать. Когда я предпринял эти шаги, пришло облегчение – так началось мое путешествие в ад панического расстройства.

Ситуация была «обезьянней ловушкой». В некоторых частях Африки туземцы сверлят небольшие отверстия в тыквах, которые затем наполняют банановыми чипсами и привязывают к деревьям. Отверстия велики для лапы животного, которая без проблем проникает внутрь, но вот кулак с банановыми чипсами уже не способен пролезть в отверстие. Вот так обезьяна оказывается пойманной ловушкой.

Можно было бы подумать, что обезьяна просто отпустит чипсы, но это не так: она ухает и кричит, борется и вырывается, при этом не отпуская добычу. И туземцы спокойно забирают свой приз.

Я цеплялся за «приз» в виде жизни, свободной от тревоги, или, по крайней мере, за жизнь с гораздо более низким уровнем тревожности. Это казалось вполне разумным. Кто, будучи в здравом уме, откажется от такого варианта? В противном случае это было бы равносильно отказу от здорового образа жизни. Я, как обезьяна в банановой ловушке, ухал и кричал, боролся и вырывался, но все безрезультатно. Я попался в ловушку тревоги.

И только когда я оставил попытки контролировать свою тревогу, я начал открывать для себя способ исцеления. Мне пришлось отказаться от ложного представления, от мысленных банановых чипсов, – только тогда мой разум освободился от попыток, отчаянно усугублявших панику.

В конце концов я повернулся лицом к своей тревоге, с добрым отношением к себе и бесстрастным любопытством, а затем обратился к своему желанию любить и делать что-то новое даже в тех областях, где я чувствовал себя наиболее уязвимым.

Эта ситуация научила меня: если мы хотим ослабить влияние неприятных моментов истории, нам нужно научиться легко и с добротой нести в себе их, не уделяя им внимания больше, чем они того заслуживают.

Паника стала отступать после того, как я перестал убежать и повернулся лицом к боли и страданию, жизненные возможности начали открываться вне зависимости от того, испытывал я тревогу или нет.

Собственный опыт привел меня к поиску ответов на вопрос о том, почему наши умы так увлечены Внутренним Диктатором и его мощным стремлением избавить нас от боли. Я также хотел найти научно доказанные способы научиться делать разворот в сторону принятия, а затем создать привычки более здорового образа жизни. За десятилетия исследований мы выяснили, что люди лучше понимают, как разворачиваться, когда им ясны некоторые ключевые открытия, которые мы сделали о работе разума. Когда вы видите, как Диктатор делает свое дело, вы приближаетесь к принятию нового типа разума – освобожденного, способного прийти на помощь почти во всех областях человеческой жизни.

Мы узнали, что склонность к психологической ригидности развивалась вместе с человеческим языком и познанием. Эти поразительные умственные способности, которые позволяют нам использовать изящные формы символического мышления для решения проблем, проведения научных экспериментов, создания великой литературы или изобретения новых технологий, одновременно являются средой обитания Внутреннего Диктатора. Способность к символическому мышлению наделяет наши мысли реальностью, сравнимой с реальностью внешнего мира. Мы можем создавать воспоминания настолько яркие, что, если вызвать их в памяти, они рождают почти те же эмоции или реакции мозга, которые мы чувствовали в момент самого события. Сообщения, которые мы говорим себе голосом Диктатора, воспринимаются не просто как мысли, но как суровые истины. Когда они нам угрожают, мы инстинктивно реагируем на них борьбой. Мысли могут быть столь же пугающими, как лев, нападающий в древней саванне, и наша естественная реакция на них «бей или беги» заставляет или бежать, или прятаться, или убить опасность.

То, каким образом развивались мыслительные процессы человека, также объясняет, почему разум автоматически уходит в негатив. Мысли встроены в плотные сети постоянно сохраняемых мыслительных паттернов, и в любой момент какая-то мысль, например «мне кажется, он не рад меня видеть», тянет за собой целый каскад негативных ассоциаций (к примеру, детские разочарования), которые давят на нас. Мы не можем нажать кнопку «стоп» или «удалить», и все наши действия лишь усиливают влияние плохих мыслей.

Как вы увидите уже в первой части, исследования АСТ не только пролили свет на то, как наша способность к символическому мышлению приводит к печальным последствиям, но и открыли методы нашего освобождения от их негативного влияния. Мы обнаружили, что пси-

психологическая гибкость включает в себя шесть навыков, и развитие каждого из них требует своего собственного специфического вида разворота от жестких психических процессов.

Таким образом, основной рычаг поворота, который предоставляет АСТ, на самом деле представляет собой шесть отдельных поворотов, вкупе дающих нам большую психологическую гибкость.

Силу, которую несут в себе эти повороты, обуславливает то, что каждый из ригидных способов, которыми разум заманивает нас в ловушку нездоровых паттернов мышления и поведения, содержит в себе глубоко скрытое в нем здоровое стремление. Мы делаем неправильные вещи, но по правильным причинам, потому что хотим, чтобы наша жизнь была наполнена важными качествами. Повороты гибкости позволяют нам перенаправить это скрытое стремление к более открытому и гибкому способу существования, реально способному удовлетворить это стремление. Затем мы можем продолжать развивать навыки гибкости, чтобы не сбиваться с жизненного курса, проложенного в соответствии с нашими ценностями и устремлениями.

Вот краткое описание каждого из навыков, а также стремлений, на которые перенаправляет каждый из поворотов.

1. Разделение

Требует поворота от когнитивного слияния к разделению; перенаправляет стремление к когерентности и пониманию.

Когнитивное слияние означает, что вы находитесь под властью собственных мыслей (воспринимая их буквально, слово в слово) и позволяете им чрезмерно определять свои действия. Этот трюк разума происходит потому, что мы запрограммированы замечать мир, только структурированный мыслью, – видя ужасным то или это, мы упускаем тот факт, что мы это мыслим. В попытках придать миру смысл мы судим о своем опыте и затем покупаемся на суждение, вместо того чтобы осознать, что это лишь суждение. Обратная сторона слияния означает, что мы видим мысли такими, какие они есть на самом деле – непрерывными попытками осмысления, – и затем даем им силу только в той степени, в какой они реально служат нам. Этот навык гибкости включает в себя простое наблюдение за актом мышления без погружения в него. Для «простого наблюдения» мы придумали специальное обозначение – *разделение*. Обладая способностью дистанцироваться от своих мыслей, мы можем начать освобождаться от негативных мыслительных сетей.

2. Самость (Я)

Требует поворота от лояльности к концептуализированному чувству собственного «я», или нашему эго, способному видеть ситуацию с точки зрения других людей; перенаправляет стремление к сопричастности и связи.

В самом простом смысле, когда я говорю о вашем *концептуализированном «я»*, я имею в виду ваше эго – ваши истории о том, кто вы и кто есть другие по отношению к вам. Внутри наших историй мы отмечаем то, что является особенным в нас (наши особые навыки и особые потребности), и мы надеемся, что тем самым заслужим свое место в группе. У всех нас есть такие истории, и, если к ним относиться легко, они могут даже оказаться полезными. Однако, когда мы крепко держимся за них, становится трудно быть честным с самим собой или освободить место для других мыслей, чувств или поведения, которые принесли бы пользу другим и нам самим, но которые не вписываются в эту историю. В этом случае концептуализированное «я» заставляет нас защищать эти истории, как будто наша жизнь зависит от них, что создает отчуждение, а не истинную связь. Альтернативой является более глубокая связь с «я», *способным видеть ситуацию перспективно*: это чувство наблюдения, свидетельствования или чистого осознания. Подобное самоощущение позволяет увидеть, что мы – нечто большее, чем те истории, которые сами себе рассказываем, больше, чем то, что говорит наш разум. Мы

также увидим, что через сознание связаны со всем человечеством: мы принадлежим к нему не потому, что мы особенные, а потому, что мы люди. Некоторые люди думают об этом как о трансцендентном или духовном самоощущении.

3. Принятие

Требуется поворота от эмпирического избегания к принятию; перенаправляет стремление чувствовать.

Эмпирическое избегание – это процесс, посредством которого мы убегаем от личных переживаний или пытаемся контролировать их (мысли, чувства, ощущения), а также внешние события, которые их порождают: от похода на вечеринку до попытки справиться со смертью любимого человека.

Мы делаем это, поскольку разум говорит нам, что это легкий способ избежать боли, а мы сможем чувствовать себя свободно только тогда, когда нам ХОРОШО. Но избегание, как правило, только усугубляет трудности и ограничивает способность чувствовать вообще. Под принятием мы понимаем полное принятие личного опыта с позиции власти, а не с позиции жертвы. Это выбор чувствовать с открытостью и любопытством, чтобы жить так, как вы того хотите, приглашая свои чувства присоединиться к путешествию. В результате поворота к принятию фокус перемещается от «чувствовать себя ХОРОШО» к «хорошо себя ЧУВСТВОВАТЬ».

4. Присутствие в настоящем

Требуется поворота от ригидного внимания, движимого прошлым или будущим, к гибкому вниманию здесь и сейчас; перенаправляет стремление к ориентации.

Процессы *ригидного внимания* проявляются в виде руминации – «мысленной жвачки», пережевывающей события прошлого, беспокойства о будущем или бездумного погружения в текущие тревоги, подобно тому как подростки погружаются с головой в видеоигры. Когда мы боремся с жизненными трудностями, то часто боимся заблудиться и потому склонны смотреть в прошлое и будущее, чтобы сориентироваться. Но вместо этого мы оказываемся в ментальном тумане того, что было или будет, когда на самом деле есть только то, что есть. *Гибкое внимание в настоящем моменте*, или присутствие «здесь-и-сейчас», означает акцентирование внимания на тех переживаниях здесь и сейчас, которые полезны или значимы. Если таких нет, выбор отдается в пользу движения дальше, к другим полезным событиям в настоящем моменте, без того, чтобы быть пойманным в бездумное притяжение или отвращение.

5. Ценности

Требуется поворота от социально приемлемых целей к избранным личным ценностям; перенаправляет стремление к самостоятельному определению направления движения и смысла.

Люди часто пытаются достичь цели, потому что чувствуют, что они *должны* это сделать. В противном случае те, кто нам дорог и чьи взгляды нам небезразличны, будут недовольны или разочарованы. Исследования показывают, что такие *социально приемлемые цели* порождают слабую и неэффективную мотивацию. Мы можем пытаться управлять собственным поведением с помощью подобных внешних целей, но втайне будем возмущаться этими установками, потому что они подрывают наш личный процесс развития. Стремление к самостоятельному определению направления движения и смыслу не может быть полностью удовлетворено достижением цели, поскольку это всегда либо в будущем (я еще не достиг своей цели), либо в прошлом (я достиг своей цели).

Ценности – это выбираемые нами качества бытия и деятельности, такие как заботливость, надежность, социальная ответственность или лояльность, честность и мужество. Выбирать, каким жизненным ценностям следовать, можно постоянно: это путешествие длиною в

жизнь. И это дает возможность создать устойчивые источники мотивации, основанные на смысле. В конечном счете, каковы ваши ценности, зависит от вас – это выбор вас и человека, смотрящего на вас из зеркала.

6. Действие

Требует поворота от избегания к ответственному действию; перенаправляет стремление быть компетентными.

Мы всегда создаем более широкие паттерны действий, известные как привычки. Думая о формировании привычек, мы, как правило, сосредотачиваемся на идеальных результатах, например отказ от курения раз и навсегда. На самом деле формирование привычки – это процесс постепенный. Если мы попытаемся изменить свои привычки одним махом, это приведет к прокрастинации и бездействию, импульсивности или избеганию, а также к трудоголизму. Вместо этого поворот *действие* фокусирует нас на компетентном и непрерывном формировании привычек постепенно, малыми шагами, связывая это с формированием более серьезных привычек: любви, заботы, участия, творчества или любой другой выбранной ценности.

Шесть поворотов кратко можно охарактеризовать так:

1. Смотреть на мысли с достаточного расстояния, чтобы иметь возможность выбора дальнейших действий, независимо от болтовни разума.

2. Видеть историю, которую выстроили в отношении самих себя, обрести перспективу в видении того, кто мы есть.

3. Позволить себе чувствовать даже тогда, когда эти чувства болезненны или создают ощущение уязвимости.

4. Направлять внимание интенционально, а не просто по привычке и замечать то, что присутствует здесь и сейчас, внутри нас и снаружи.

5. Выбрать для себя те качества бытия и действия, в *направлении* которых хотелось бы развиваться.

6. Сформировать привычки, которые работают на этот выбор.

Я обозначил лишь начальные шаги, чтобы облегчить понимание сути этих «поворотов», потому что слово *pivot* в английском языке происходит от старого французского слова, обозначающего «ось шарнира». Ось в поворотном шарнире принимает энергию, шедшую в одном направлении, и сразу же перенаправляет ее в другую сторону. Когда мы делаем свой поворот, мы берем энергию из ригидного процесса и направляем ее в гибкий процесс.

Если мы научимся воспринимать чувства такими, какие они есть, с открытостью, любопытством и состраданием к себе, *боль может стать мощным союзником в жизни*.

Возьмем, к примеру, боль от предательства, которая может привести к эмпирическому избеганию: с помощью навыков принятия мы можем направить болезненную энергию желания чувствовать себя любимыми и заботливыми обратно, к первоначальной цели – созданию тех самых отношений, к которым стремимся.

Боль и цель – это две стороны одной медали. Человек, борющийся с депрессией, скорее всего, стремится чувствовать себя полноценным. Человек, страдающий социофобией, – это, скорее всего, человек, стремящийся к общению с другими людьми. Больно тогда, когда не безразлично, и не безразлично то, в отношении чего больно.

Обучение поворотам можно сравнить с обучением танцу, где шаги обозначены на полу и выливаются в единую композицию. Так и повороты объединяются в единое целое, и без какого-то одного танец не будет плавным. По мере того как вы практикуете навыки, вы развиваете все большую гибкость. И точно так же, как легко танцевать с партнером, находящимся в плавном движении, а не останавливающимся на каждом шагу, ваша способность брать энергию в суще-

ствующих мыслях и чувствах, даже негативных, и плавно направлять их в энергию для роста будет возрастать по мере развития навыков гибкости. По иронии судьбы, после поворота мы действительно можем начать удовлетворять более глубокие желания, лежащие в основе логичных, но ошибочных стратегий.

В общем, львиную долю психологического здоровья обеспечивает практика гибкости. Освоение ключевых навыков открывает более эффективные модели жизни и поведения, бытия и действий. Другими словами, навыки гибкости не только помогают бороться с конкретными жизненными проблемами, такими как депрессия, хроническая боль и злоупотребление психоактивными веществами, но и позволяют всем нам жить более здоровой и осмысленной жизнью. Они способствуют процветанию.

Может показаться, что сложно осуществить тот или иной поворот, но практические исследования АСТ показали, что мы можем научиться всем шести навыкам с помощью довольно простых методов, превратив их в жизненные привычки. Я представлю вам целый ряд исследований в доказательство замечательного влияния этих практик на рост качества жизни.

Для того чтобы оценить полученные результаты, возьмем одну недавнюю исследовательскую работу. Ученые случайным образом выбрали несколько сотен человек, уже выздоравливающих после завершения курса лечения рака с его ужасами химиотерапии и хирургии. Части группы предложили обычный реабилитационный уход (диета и физические упражнения соответственно состоянию во избежание рецидива), а другой части, помимо этого, полагались одиннадцать коротких телефонных консультаций о том, как использовать навыки гибкости, чтобы справиться с нелегким жизненным вызовом – выздоровлением после рака. Обнаружить, что у вас серьезная болезнь, представляющая угрозу для жизни, может быть морально нелегко. Однако в течение следующих шести – двенадцати месяцев участники АСТ показали более низкий уровень тревожности и депрессии, а также лучше соблюдали свой медицинский режим. Так, пациенты значительно улучшили режим диетического питания и тренировок, а это ключевой фактор минимизации рецидива. Кроме того, участники этой группы показали заметный рост качества жизни, особенно с точки зрения физического благополучия, и более высокий уровень принятия и посттравматического роста.

Последний показатель в некотором смысле является самым захватывающим, потому что он ясно показывает, что значит гибко реагировать на жизненные вызовы.

Да, рак – это шок, но если вы выжили, значит, жизнь дала вам шанс научиться и измениться. Вот что означает *посттравматический рост*.

В течение следующих шести или двенадцати месяцев участники группы АСТ демонстрировали более высокие показатели вкуса к жизни и духовного роста. Они более широко использовали новые возможности и лучше концентрировались на отношениях с другими людьми. Эти люди *выросли* и превратили свое выздоровление от смертельной болезни в актив – источник личной силы.

В другом исследовании мы с коллегами рассматривали один избегаемый многими учеными в силу сложности контингент – полинаркотических потребителей. Это наркоманы – частые гости реабилитационных центров, которые рассуждают так: «О, я принимаю все. Я могу принять кучу Gas-X⁴, если кто-то скажет мне, что от этого наступит кайф». (Пожалуйста, не делайте этого.) Чтобы еще более усложнить исследовательскую задачу, мы решили изучить тех, чьи модели зависимости включали опиоиды, такие как героин, и кто уже лечился метадоном (узаконенным опиоидом⁵ длительного действия), но потерпел неудачу.

⁴ Gas-X – препарат от избыточного газообразования в ЖКТ. В России не зарегистрирован. (Прим. ред.)

⁵ Метадон – синтетический опиоид, во многих странах используется как альтернатива героину для наркоманов, решивших избавляться от зависимости. В России данный метод не используется, а сам метадон полностью запрещен. (Прим. ред.)

Мы разделили более ста участников на три группы: одна просто продолжала принимать метадон; другая принимала метадон, но параллельно училась АСТ; и третья продолжала принимать метадон, но также проходила вводный курс программы «Двенадцать шагов» для АА или АН (Анонимных Алкоголиков или Анонимных Наркоманов). Через шесть месяцев участники АСТ-группы принимали гораздо меньше опиатов (на основании анализа их мочи) по сравнению с группой, которая просто оставалась на метадоне. Группа, проходившая вспомогательный курс «Двенадцать шагов», первоначально продемонстрировала хорошие результаты, но к концу всех мероприятий они были не лучше, чем у первой группы.

Десятки других исследований, последовавших после этого, подтвердили, что при использовании АСТ люди могут быстрее бросить курить, уменьшить чрезмерное употребление марихуаны, пройти детоксикацию или преуспеть в лечении алкогольной зависимости. Механизм действия прост: тяга прекращает быть доминирующей, ценности становятся более важными, а неприятные ощущения – менее запутанными. Появляется возможность выбирать, что делать.

Наука о психологической гибкости в настоящее время включает в себя более тысячи исследований, подтвердивших ее почти во всех областях человеческой деятельности. В клинических исследованиях подобная широта охвата называется *трансдиагностической*, что означает, что целенаправленная психологическая гибкость работает в широком диапазоне традиционных категорий психического здоровья (тревога, депрессия, злоупотребление психоактивными веществами, расстройства пищевого поведения и т. д.). Оказывается, даже это недостаточно широко. АСТ является трансдиагностическим подходом в отношении стероидов. Те же самые процессы гибкости помогают принять вызов, брошенный нам физическим заболеванием, или лучше управлять отношениями, или уменьшить стресс, или хорошо организовать бизнес, или же заниматься соревновательными видами спорта. Приемы психологической гибкости позволяют предсказать, сможете ли вы справиться со своим диабетом. Они же дают возможность судить о том, каким будет количество передач и очков, сделанных профессиональной хоккейной командой, пока ее игроки сражаются на льду. Конкретные приемы психологической гибкости помогают предсказать, разовьется ли у вас травматическое расстройство после несчастного случая или хорошим ли родителем вы будете.

В первой части книги я рассказываю историю открытий, предшествовавших развитию методов АСТ. Во второй части представлена важная дополнительная информация о том, почему навыки гибкости настолько действенны; здесь же приводится множество методов, разработанных для того, чтобы помочь людям с их первым поворотом и дальнейшим развитием навыков. В обеих частях я рассказываю истории людей, изменивших свою жизнь. В третьей части говорится о том, насколько полезны навыки АСТ для решения целого ряда специфических проблем, таких как злоупотребление психоактивными веществами, борьба с раком, преодоление хронической боли, избавление от депрессии, отказ от курения, снижение веса, улучшение сна, учеба и более активная вовлеченность в работу с получением от нее удовольствия.

Хочу сказать, что перемена направления не отнимает много времени. Подобно тому, как быстро вы делаете поворот на носочках, процесс создания психологически более гибкой жизни может уложиться всего в одно мгновение, особенно когда вы знаете, как не поддаться играм разума. Обучение этому не займет годы или даже месяцы.

Из более чем 250 различных контролируемых экспериментов АСТ, опубликованных в открытом доступе, десятки потребовали лишь нескольких часов для создания нового направления в жизни.

Пример – один из многих – это исследование, которое я проводил со своими аспирантами, изучавшими влияние одного дня тренинга АСТ, нацеленного на стыд и самостигматизацию у людей с избыточным весом и ожирением, уже участвующих в других программах поху-

дения (например, Weight Watchers⁶). Мы обнаружили, что наши тренинги уменьшают чувство стыда и улучшают как психологическую гибкость, так и качество жизни. Снижение веса не было нашей основной целью, поэтому настоящим сюрпризом стало то, что, когда люди с избыточным весом, с самоуничижением и самообвинением научились навыкам поворота, они естественным образом потеряли больше веса в течение следующих трех месяцев. Потеря веса произошла автоматически, как только люди перестали бичевать себя за то, что они «тяжелые», и вместо этого научились ладить со своими эмоциями и мыслями. В соответствующем исследовании мы показали, что уровень психологической гибкости у людей с избыточным весом напрямую соотносится с их способностью терять вес, заниматься физическими упражнениями и не зависеть от еды.

Я глубоко убежден в том, что коренные изменения возможны и они не так уж недостижимы. Позвольте мне спросить вас вот о чем: если вы идете в одном направлении и, разворачиваясь на носочках, начинаете идти в другом направлении – это далеко или не далеко? И сколько усилий для этого потребуется?

Наверняка вы захотите ответить, что это не займет практически несколько времени и не потребует никаких усилий, но ваш ответ будет верен только отчасти.

Вы когда-нибудь видели, как ребенок учится ходить? Если да, то, вероятнее всего, вы знаете, сколько времени и усилий отнимает обучение этому навыку. Исследования показывают, что младенцы, начинающие ходить, делают около 2400 шагов в час – этого достаточно, чтобы пересечь семь футбольных полей! Падают они в среднем семнадцать раз. Посчитайте сами: если ребенок шел хотя бы половину времени своего бодрствования, то он прошел бы сорок шесть футбольных полей и упал бы сто раз за один день. Неудивительно, что родители малышей устают! Но, несмотря на столь колоссальную практику, начинающие ходить дети изначально могут менять направление движения только серией коротких шагов. Так, переступая и покачиваясь, они каждый раз понемногу корректируют направление своего движения. За походку вразвалку мы нередко называем детишек «медвежатами». В конечном счете новый навык будет изучен, и дети, а затем и взрослые смогут плавно поворачиваться на подушечке стопы, переводя инерцию своего движения из одного направления в другое. Поворот во время ходьбы – это легко, но и это навык, который потребовал усилий и практики, прежде чем стать доступным.

На самом деле умственные повороты гораздо *проще* освоить, чем ходьбу. С помощью руководства вам не нужно будет падать так часто, как вы это делали в детстве.

Если я прав и психологическая гибкость является ключевым недостающим ингредиентом здорового подхода к жизни в современном мире, это означает, что мы не так уж далеки от создания более любящей и поддерживающей среды дома, на работе, в своих сообществах и в сердцах. Конечно, никакой гарантии возврата денег тут нет, но мы уже неоднократно доказывали, что, как только человек осваивает весь набор ключевых навыков психологического поворота, запустить здоровый процесс перемен ему так же легко, как просто сказать слово «*начали*».

⁶ Weight Watchers – популярная американская методика похудения, которая была основана домохозяйкой Джин Нидеч в 1961 году. Суть диеты состоит в том, чтобы худеть сообща: собираться в группы по несколько человек, делиться результатами потери веса, морально поддерживать друг друга. Сегодня диета «весонаблюдателей» входит в топ самых популярных диет мира, и ее по праву можно считать «лучшим методом похудения для ленивых», ведь не нужно считать калории, главное – не выходить за нормы баллов по таблице. (Прим. ред.)

Глава 2. Внутренний диктатор

Всерьез заниматься АСТ я начал после того, как одной ужасной ночью достиг дна в борьбе с тревогой. Многие люди с тревожными расстройствами, а также те, кто пережил зависимость, депрессию и другие психологические состояния, которые долго не отпускают, узнают в моем опыте себя. Я делюсь этой историей не только потому, что она демонстрирует, как психологическая ригидность избегания может стать разрушительной, но и потому, что в ту ночь я сделал несколько важных шагов к выздоровлению. Это были три из шести поворотов, хотя в тот момент я не знал об этом. Уже много позже, спустя годы размышлений и исследований, посвященных тому, что произошло со мной той ночью, я смог точно назвать повороты. Эта история о том, что такое опыт поворота, как быстро мы можем сделать его – часто более одного сразу – и как повороты способствуют нашему новому курсу в жизни. В ту ночь я пришел к убеждению, что мы, психологи, должны найти методы, с помощью которых люди могли бы научиться делать повороты, не достигая дна, и которые позволили бы им действительно освободиться и жить здоровой, полноценной жизнью.

Исследования, которые мы с командой проводили в течение нескольких лет после той ужасной, но все изменившей ночи, подтвердили основную гипотезу, лежащую в основе АСТ: изменение отношения к мыслям и эмоциям, а не попытка изменить их содержание является ключом к исцелению и реализации истинного потенциала. Если бы я не пережил всех осознаний, что произошли в ту ночь, не думаю, что я пришел бы быстро и качественно к пониманию сути. Я был крепко схвачен обезьяньей ловушкой.

Убегая от опыта

Моя тревога неуклонно росла. Разборки на факультете, вызвавшие первый приступ паники, переросли в полномасштабную гражданскую войну, в которой мои коллеги сражались так, как способны сражаться только дикие животные и профессура. Вдобавок ко всему развод, начавшийся незадолго до этого приступа, близился к финалу. Внешне я вроде бы продолжал жить обычной жизнью и занимался работой, но паника постепенно стала фокусом моей жизни.

Я пытался обрести контроль над атаками, используя все методы, которые только мог придумать, не понимая, что все они были основаны на одной и той же ошибочной предпосылке – попытке убежать от тревоги, избежать ее или уменьшить. Цель достигалась любыми годными для этого средствами: ситуационными, химическими, когнитивными, эмоциональными или поведенческими. Тактика базировалась на конкретных установках, которые я задал себе:

- **Старайся не уклоняться от пугающей тебя ситуации, потому что это должно заставить страх утихнуть.**
- **Освой и практикуй техники релаксации.**
- **Старайся думать рационально.**
- **Садись возле двери и так, чтобы можно было легко выйти.**
- **Не спеши, когда идешь на заседание, иначе может ускориться пульс.**
- **Всегда имей предлог, чтобы можно было уйти.**
- **Незаметно проверяй свой пульс, просто чтобы убедиться, что он в порядке.**
- **Выпей пива.**
- **Шути.**
- **Готовься сверхтщательно.**
- **Избегай выступлений – пусть это делают аспиранты.**
- **Принимай транквилизаторы.**
- **Когда разговариваешь, держи в поле зрения своего друга.**

• Отвлекай себя расслабляющей музыкой.

Многие из этих мер в краткосрочной перспективе были достаточно безобидны – ничего плохого в том, что я шутил, расслаблялся или откидывался в кресле с пивом, не было. Некоторые из постулатов были действительно полезны, но при других обстоятельствах, например попытка мыслить более рационально или не уклоняться от ситуации, провоцирующей беспокойство. Основная проблема крылась в токсичном послании, которое посылал мне мой разум: тревога – мой противник, и я должен победить ее, а для этого нужно следить за ней, управлять ею и подавлять ее. Тревога сама по себе стала моим главным источником беспокойства.

Я все крепче уверялся в том, что тревога – мой смертельный враг, а вместе с тем все более частыми и интенсивными становились панические атаки.

Однажды на собрании научно-исследовательской лаборатории у меня случился приступ такой силы, что я резко убежал, ничего не объяснив. Приступ, настигший меня в самолете по пути на конференцию, заставил сменить кресло, чтобы друзья не видели, что происходит... и затем вновь поменять свое место. В универмаге приступ был настолько сильный, что я не мог вспомнить, где находится эскалатор. Тогда я сел за витрину с постельным бельем и тихо заплакал. Вместо лекций я показывал студентам фильмы, но порой и тогда возникала сильная паника и я еле вставлял пленку в проектор. Вскоре безопасно не было уже нигде. Спустя два года после первого приступа 80–90 % времени я посвящал тому, чтобы не поддаться панике. Улыбчивый и выглядящий вполне нормально, я мог показаться немного замкнутым или рассеянным. Внутри же шло постоянное сканирование горизонта на предмет признаков следующего нападения.

Это было похоже на жизнь с тигренком, который, будучи голодным, кусал меня за ногу, а в ответ я пытался успокоить его, подкармливая кусочками бифштекса. В краткосрочной перспективе инструмент работал отлично, но с каждым днем тигр становился все больше и сильнее и ему требовалось больше мяса, чтобы насытиться. Мясо, которым я кормил его, было моей свободой и жизнью в целом. По мере того как хищный питомец рос, все внимание было сосредоточено на планировании действий на случай, если вдруг начнется приступ. Это было очень утомительно. В конце концов мой собственный дом перестал быть местом отдыха и убежищем для сна. Ночью я просыпался в сильнейшей панике – поразительном свидетельстве того, насколько автоматизированы наши ригидные и избегающие мыслительные процессы. Мне даже не нужно было бодрствовать, переживая какой-то внешний триггер, чтобы активировался порочный ментальный цикл.

Я полностью поддался Внутреннему Диктатору. Голос все более настойчиво призывал меня либо избегать тревоги, либо каким-то образом подавлять ее.

Всем нам знаком этот издевательский голос самоосуждения. Можно подумать, что это наш внутренний советник, судья или критик. Да, он может быть полезен, если мы приручим его. Однако, если у него есть полная свобода действий, он заслуженно носит имя Диктатора, могущественного и властного.

Точно так же, как и настоящий диктатор, голос может сказать нам много положительных вещей: повысить уверенность фразой «хорошо сделано», быстро успокоить, сняв вину за плохой результат. Он может сказать нам, что мы умны и трудолюбивы. Однако так же легко он восстает против нас, и теперь мы плохие, слабые, глупые, безнадёжные и жизнь вообще не стоит того, чтобы ее проживать.

Не столь важно, позитивен этот голос или негативен, коль скоро он доминирует над нами. Во имя чего-то хорошего, например, он может продать иллюзию величия, убедив, что мы настолько особенные, что нам втайне завидуют, или уверив, что мы умнее других людей и однозначно правы, в то время как другие просто откровенно ошибаются. С другой стороны, во имя якобы конструктивной критики он может вызвать в нас отвращение к себе, разорвать жизнь на клочки с помощью стыда или поставить ее на паузу на неопределенный срок.

Потенциальная опасность, которая таится в этом голосе, заключается в непонимании того факта, что мы слушаем его. Он почти постоянно плетет историю о том, кто мы, каковы мы по сравнению с другими, что другие думают о нас, что мы должны делать и что мы справимся с любыми проблемами.

Диктат настолько постоянен и органичен, что мы растворяемся в этом голосе, отождествляемся или сливаемся с ним.

Если бы нас попросили сказать, что является источником этого голоса, мы бы ответили, что голос Диктатора – это *наш* голос, *наши* мысли или даже наше истинное «я». Вот почему он назван «эго», что по-латыни означает «я», но на самом деле внутренний голос – это *история* «я», настолько запутанная, что мы воспринимаем то, что она диктует, буквально.

Погрузившись с головой в многолетнее паническое расстройство, я слышал доводы голоса постоянно: «Нужно взять себя в руки. Я такой неудачник. Почему я не могу справиться с этой проблемой?» Или: «Я же психолог, в конце концов! Я должен с этим справиться!» Оглядываясь назад, в каждой из этих мыслей я вижу «я, я, я». Моя «история своего я» стала запутанной и угнетающей.

Практически все мои пациенты рассказывали о подобных уничижительных посланиях от своего Внутреннего Диктатора. Терапевты когнитивно-поведенческого направления собрали виртуальные коллекции бабочек из автоматических негативных мыслительных паттернов. Они оформили их в опросники, которые могут быть использованы для оценки дезадаптивных мыслительных паттернов. Например, одним из самых ранних и наиболее известных является Опросник по выявлению автоматических мыслей (АТQ), созданный в 1980 году двумя друзьями и коллегами-психологами – Стивом Холлоном и Филом Кендаллом. АТQ определяет, как часто люди думают: «Я подвел людей. Моя жизнь – это полный хаос. Я больше не могу этого выносить». Или: «Я слаб, мне не справиться». Такие мысли коррелируют со многими различными видами негативных психических и физических проявлений, но особенно с депрессией и тревогой.

Подобный эффект я часто наблюдал в своей клинической практике. Например, моя клиентка с обсессивно-компульсивным расстройством могла в невероятных подробностях описать все возможные способы, которыми она могла бы заразить других людей. Ее разумом овладела тревога, что вызвало снижение способность к функционированию в каждой области жизни.

Пытаясь устранить негативные последствия плохих мыслей, когнитивные терапевты пытались их изменить. Все проблемы оттого, что женщина заиклена на мыслях о заражении, не так ли? А если так, то очевидно, что нужно поменять мысли, верно?

Вывод, конечно, логичен, но когда я боролся со своей тревогой, то обнаружил, что сосредоточение на изменении мыслей лишь усиливает моего Внутреннего Диктатора. Чем больше приступов паники я преодолевал, проходил или обходил, тем больше их случалось. Мысль о том, что я должен бороться со своей тревогой, была особенно коварной, потому что в течение нескольких минут или часов казалось, что мои усилия работают. На какое-то время тревога действительно спадала. Но по прошествии дней, месяцев и лет состояние только ухудшалось. Итогом всего этого стал опыт, который вывел меня на новый курс.

Лицом к опыту

Холодной зимней ночью 1981 года я проснулся от резкой боли в левой руке и почувствовал, как бешено колотится мое сердце. Я встал с кровати и сел на пол, скрестив ноги, вцепившись в толстый золотисто-коричневый ворсистый ковер, пытаюсь осознать, что происходит. Казалось, на груди лежал тяжелый камень. С извращенным и глубоким удовлетворением я понял, что это сердечный приступ. Не очередной приступ тревоги, не плод воспаленного ума,

а настоящее физическое переживание. *«У тебя сердечный приступ, – подумал я. – Тебе нужно вызвать «Скорую помощь».*

Я помню, как подумал: «Как странно, что у меня сердечный приступ». И сказал себе: «Так не должно быть с тридцатитрехлетним мужчиной». У моего отца Чарльза в сорок три года случился сердечный приступ, но он был алкоголиком с избыточным весом и курил как паровоз. Любящий, но грустный человек, он отказался от многообещающей карьеры в профессиональном бейсболе, чтобы стать коммивояжером (он даже какое-то время продавал щетки, путешествуя от двери до двери), и не смог принять этот роковой поворот. Я не курил сигарет и не пил слишком много. Я не таскал с собой свои жизненные неудачи, как мешок с гниющим мясом, запах которого можно было бы заглушить только джином с тоником. Меня вот-вот должны были рекомендовать на работу в крупный государственный университет.

Но все же признаки были безошибочны; я приложил два пальца к шее, чтобы проверить пульс. «Не меньше 140 ударов в минуту», – констатировал я. Меня охватило чувство праведного удовлетворения. Это. Было. Реально.

Теперь голос в голове стал громче: «Тебе нужно срочно в отделение «Скорой помощи». Это вовсе не шутка. Вызови «Скорую». Ты не можешь вести машину в таком состоянии». Я замер, но голос стал еще более настойчивым: *«Сделай это. Сделай это СЕЙЧАС ЖЕ».*

Я потянулся к телефону, чтобы позвонить, но рука так сильно дрожала, что я уронил его на пол. А потом, как ни странно, пока он лежал там, я ощутил оторванность от тела, как будто стоял в стороне и смотрел на себя. Время, казалось, замедлилось, и все происходило точь-в-точь как в замедленной съемке. Разум кричал о том, что я стою перед лицом смерти, а мне казалось, что я бесстрастно смотрю на себя из места, далекого от печальных событий. Я наблюдал, как рука протянулась к лежащему на полу, но теперь уже пищащему телефону. Удивление вызвало то, что рука заколебалась и медленно вернулась назад, к коленям. Рука сделала это снова – она быстро потянулась к телефону и медленно вернулась назад. И еще раз.

«Ты посмотри, как интересно», – подумал я.

Я начал представлять себе, что произойдет, если он все-таки позвонит. Передо мной разворачивалась настоящая драма: меня срочно доставят в больницу и отправят в реанимацию, словно в трейлере фильма. Когда же я внезапно понял, о чем на самом деле будет этот фильм, меня охватил ужас. *«О нет!»* – мысленно взмолился я в надежде на отсрочку. – *Пожалуйста, Господи, только не это».*

Я представил самодовольного молодого врача в белом халате, который небрежно подошел к каталке. Когда он приблизился, я заметил на его лице презрение. Желудок сжался, и холодная дрожь пробежала по всему телу. Я знал, что он собирается сказать.

«Доктор Хайес... у вас не сердечный приступ, – произнес он с ухмылкой. – У вас... – и тут он сделал паузу, а затем набрал в грудь воздуха для пущего эффекта, – приступ паники».

Я знал, что он прав, а потому не собирался никуда звонить. Никакой драмы со смертельным исходом не будет. Я только что спустился еще на один уровень, в ад панического расстройства – разум фактически убедил тело имитировать сердечный приступ.

Со мной что-то было не так, и никто не мог помочь мне, ничто не могло спасти меня. Я перепробовал все, что мог придумать, чтобы побороть тревогу, но она становилась все сильнее и сильнее. Выхода. Не было.

Долгий, странный, хриплый крик безнадежности невольно вырвался откуда-то из глубины моего тела. Этот крик я слышал только однажды, когда, работая на заводе, чтобы заработать на колледж, попал в огромную машину для производства алюминиевой фольги, и меня чуть не раздавило насмерть. Теперь я чувствовал ту же самую безвыходность. Это был не просто крик, а вопль отчаяния перед неизбежностью смерти.

Чему-то тогда и *впрямь* предстояло умереть. Но не моему физическому «я». Скорее моему отождествлению с непрекращающимся, осуждающим голосом, который превратил всю жизнь в сущий ад.

Этот долгий крик не был криком надежды или озарения. Он означал только одно. Все. С меня. Хватит.

Несколько минут я сидел молча. Не было ни планов, ни решений, ни контраргументов. Просто: «Нет! Хватит!»

А потом что-то случилось. Когда я достиг дна, открылась дверь. Я увидел мощную альтернативу, лежащую на 180 градусов в другом направлении.

Внутреннего Диктатора я ощутил отчетливо, почти как некое чужеродное существо, которому я позволил стать своим правителем; я позволил этому голосу занять место той части меня, которая сознает и может выбирать. Я растворился в фильме только для того, чтобы понять, что сижу в кресле и смотрю его. Оказалось, что на долгие годы я погрузился в свой собственный разум и его диктат. Внезапно ситуация открылась не с точки зрения «истории собственного я»; наблюдающее «я» находилось за пределами этих историй, созданных эго, хороших, плохих или инертных. Наблюдающее «я» не имело границ, которые можно было бы реально увидеть, — это было просто осознание, осознание из точки здесь и сейчас. В глубинном смысле я сам был этим самым осознанием.

Это был мой первый поворот от «я» концептуализированного, каким его определил мой Диктатор, к «я» перспективному. Вдруг очень ясно я увидел, что истории, которые аналитический ум рассказывал мне о себе, были не мной, а скорее продуктом ряда мыслительных процессов, происходивших *во мне*. Все они могли бы быть инструментами в моих руках, пожелай я того, но слушаться их и, разумеется, быть определенными ими я не должен был.

С этой новой точки зрения я был буквально на волосок от того, чтобы сделать поворот, способный понизить градус моих мыслей и перенаправить восприятие от буквального прочтения своих мыслей до наблюдения за мышлением как за *процессом*. Я понял: то, что говорил мне голос, не всегда имело больший вес, чем любые другие мысли, проносящиеся в голове. И не обязательно было покупаться на доводы голоса. Мысли все время автоматически мелькают в сознании: «Я проголодался», «А куплю-ка я мороженое» или «Я надеюсь, белье постиралось». В сознании нередко появляются и ошибочные мысли, например, когда мы думаем, что кто-то смотрит на нас, а человек занят своим делом, и ему не до нас. Воспоминания могут внезапно всплывать на поверхность без всякой видимой причины.

Хотя мы склонны думать о мыслительных процессах как о логических, многие из них совсем нельзя назвать такими. Мысли генерируются постоянно, автоматически и бездумно. Мы не можем выбрать, каким из них всплывать, но мы можем выбрать, на каких из них сосредоточиться и какие использовать для руководства в поведении. Для этого, конечно, требуется умение, но наша работа с АСТ показала, что этому можно научиться.

О разделении полезно думать в следующем ключе: представьте, что вы сидите в кресле и смотрите фильм. Вы полностью поглощены фильмом, но затем замечаете в углу экрана крошечное окошко, параллельно показывающее еще один фильм. Картина посвящена сценаристу и тому, как он или она создает строчки диалога для главного фильма. Это фильм об авторе фильма, а не об авторе истории. Вы слышите диалог в основном фильме и можете сосредоточиться на этой драме, но также вы можете обратить свой взгляд на фильм внутри фильма, чтобы узнать, как шла работа над картиной. Так у вас появляется возможность почувствовать умственную работу писателя, увидеть, как одна строка следует за другой, чтобы в итоге появилась захватывающая и последовательная история, которую люди будут смотреть и найдут заслуживающей внимания.

Видеть свои мыслительные процессы таким образом — это критический сдвиг от когнитивного слияния к разделению; это сдвиг от взгляда на мир, структурированный мыслью

(«главный фильм», или история), к взгляду с чувством бесстрастного любопытства на сам процесс мышления.

Чрезвычайно освобождает возможность спокойно смотреть второй фильм. Мгновенно становится гораздо менее важно, является ли основная история правдивой или ложной, важным становится то, *полезна* ли она. Автор не является ни вашим другом, ни врагом. Это просто часть вас, создающая строки мыслей.

Как только я смог увидеть свои мысли именно в таком качестве, я быстро сделал поворот от избегания к принятию. Мне стало понятно, что Диктатор, убеждавший меня в том, что тревога – мой кровный враг, велел мне бежать, прятаться *от самого себя* и бороться с *самим собой*. Согласно ему, я должен был отказаться от испытываемых переживаний, иметь которые было неприемлемо: они были признаком слабости, возможно, даже неизбежного краха. Я понял, что был втянут в сюжет, в котором быть мной – это не нормально.

Оказалось, что я был гораздо свободнее в выборе своих действий, чем полагал мой разум. Бесконечно свободнее. Я это чувствовал, видел. Если бы голос принадлежал не мне, а мои мысли были просто мыслями, я мог бы делать *все что угодно* в присутствии любой мысли. Я мог бы даже развернуться на 180 градусов и *познакомиться поближе* со своей тревогой, например почувствовать ее, вместо того чтобы бороться с ней или убегать от нее.

Я мысленно нарисовал линию на песке. Послание «Нет! Хватит!», которое было в моем крике, приобрело новый смысл: больше не бежать от тревоги. Я был готов почувствовать ее полностью и без всякой защиты. Точка. Конец истории. Подайте на меня в суд, если вам это не нравится.

О повороте к принятию трудного опыта, который мы стремимся избежать, я стал думать как о *повороте к динозавру*. Когда я был ребенком, мне постоянно снились кошмары о динозаврах. Во снах они подходили к моему дому, и я прятался, но они смотрели в окна своими огромными глазами и находили меня. В конце концов я выскакивал из дома и бежал. Как бы я ни старался, мне никогда не удавалось вырваться. Мне казалось, что я бегу очень медленно. Я боролся, но даже огромного усилия было недостаточно, чтобы вырваться. Я шел то по одной улице, то по другой, но направление движения не имело значения. Что бы я ни делал, куда бы я ни свернул, они в конце концов ловили меня – и в тот самый миг я встречал свою смерть, я просыпался.

Однажды ночью, в очередной бесполезной спринтерской гонке с существом из юрского периода, мне пришло в голову, что я могу ускорить финал. Я вдруг повернулся и нарочно побежал прямо к динозавру. Прыгнув в его необъятную пасть, полную огромных зубов, я... проснулся! Не каждый раз мне удавалось вспомнить о своем решении, но часто я повторял это.

Постепенно кошмары прекратились. Похоже, динозаврам не понравилась новая игра по моим правилам.

Этой ночью я повернулся и снова побежал *навстречу* внутреннему динозавру. Я понял, что динозавр – это мои собственные мыслительные процессы и производимые ими эмоции. Я видел каждый дюйм плоти этого динозавра, мог сосчитать каждый из его огромных зубов, и я все равно прыгнул в его разинутую пасть. А потом, как и в детских снах, я проснулся. Только на этот раз пробуждение было более глубоким. Я сделал свой жизненный выбор.

Процесс перехода от одного жизненного направления к другому занял гораздо меньше времени, чем потребовалось на то, чтобы вы прочитали это описание. Я подозреваю, что в реальном времени повороты занимают всего несколько секунд. Растущее чувство свободы и освобождения я превратил в своего рода личную декларацию независимости. «Я не знаю, кто ты, – громко сказал я Диктатору в темноту пустой комнаты в два часа ночи. – Очевидно, что ты можешь причинить мне боль и что ты можешь заставить меня страдать. Но есть одна вещь, которую ты не можешь сделать, – и теперь в моих словах звучала сила, – *ты-не-можешь-заставить-меня-отвернуться-от-моего-собственного-опыта*».

«Ты... не можешь... этого сделать!»

Когда эхо от моей декларации стихло, ощущение приостановленного времени исчезло и я снова оказался позади своих физических глаз. Посмотрев вниз, я заметил, что руки сжаты в кулаки; я разжал их. Внутри себя я ощутил некую протяженность, как будто какая-то часть меня прикоснулась к окружающему миру по-новому. Это был словно набор новых сенсорных пальцев, не тех физических, что еще недавно сжимали ковер. Я не пытался сохранять равновесие или найти опору, чтобы заставить тревогу уйти. Вместо этого я просто был.

Это было похоже на то, как если бы убрали фильтр между мной и моим собственным опытом, как если бы убрали солнцезащитные очки, которые я случайно не снял, войдя в помещение, или же как если бы из моих ушей вынули затычки и я обнаружил, что на заднем фоне звучит нежная музыка. Я чувствовал себя заземленным и живым. Появилась способность видеть мир более ясно, таким, как он есть. «Никогда больше, – мысленно пообещал я себе, вставая и понимая по ноющим коленям и засохшим слезам на лице, что я провел на полу много времени, – я не стану больше убегать от себя».

Я не всегда знал, *как* сдержать это обещание: в мелочах я нарушал его почти ежедневно, а по-крупному – лишь иногда, но в течение нескольких десятилетий, прошедших с той ночи, я ни на мгновение не забывал его и не колебался перед выбором. Обещание было безоговорочным: больше не убегать от своих мыслей, чувств, воспоминаний и ощущений. Мой опыт и я могли вместе преуспеть или потерпеть неудачу, но как коллектив, как своего рода семья мы были вместе.

В то время у меня не было четкого понимания того, каких переживаний в глубине души я избегал. Я начал знакомство с тревогой и смотрел, что последует за ней. Позже я обнаружил печаль, стыд и другие эмоции, лежащие на поверхности рядом с паникой.

Но мое путешествие началось с обязательства перед самим собой: что бы ни случилось, я приму в себе все – и сильные, и пугливые стороны – и буду двигаться вперед по жизни.

Поднимаясь, я уже чувствовал, что озарение поможет мне не только изменить отношение к собственной тревоге, но и найти лучшие техники работы с клиентами, используя новые методы интервенции и исследования. Прошло совсем немного времени – всего несколько дней, – прежде чем я понял, что должен осознать произошедшее в научном смысле. Как это работает?

Духовные писания, мотивационные блоги и книги по самопомощи содержат множество ссылок на такие же поворотные истории. Вряд ли я уникален. Если вы поговорите с другом, который преодолел зависимость, или тревожное расстройство, или ОКР, он наверняка расскажет историю о том, как достиг дна, а затем нашел внутренние ресурсы, чтобы пойти в новом направлении. Отличие моей истории было в том, что я превратил ее в исследование.

Новое исследовательское путешествие

Моя команда из пяти студентов-аспирантов по клинической психологии вскоре разработала научно-исследовательскую программу, нацеленную на поиск ответов. Я понял, что для этого в каждом из психологических подходов нам придется попытаться выйти за пределы серьезных ограничений, которые постепенно стали доминировать в психологии в течение двадцатого столетия. Речь шла не только о Фрейде и психоаналитиках, но и о гуманизме, бихевиоризме и доминировавшем в то время подходе – когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). В основе некоторых из этих подходов-предшественников (например, в психоанализе и гуманизме) не было серьезных экспериментальных научных исследований. Некоторые из них были слишком сосредоточены на содержании мыслей человека, а не на их влиянии на жизнь (например, Фрейд в анализе воспоминаний и сновидений, КПТ в ее концентрации на иррациональном мышлении и обсуждении проблемных мыслей). Некоторые подходы занимались процес-

сами, посредством которых мысли влияют на нас, но лежащая в основе теория этих процессов была неадекватной.

Ни одно из исследовательских направлений и психотерапий не отвечало на обозначенные мною вопросы, которые теперь я воспринимал как жизненно важные. Как голос Внутреннего Диктатора развивается в наших умах? Почему мыслительные процессы настолько автоматизированы и почему сообщения Диктатора звучат непрестанно?

Я хотел понять, почему негативные мыслительные паттерны могут быть приведены в движение малейшими триггерами, даже когда мы не полностью сознаем себя, – так было со мной, когда паническая атака пришла, пока я спал. Кроме того, почему мы находим негативные мысли столь убедительными? Почему они продолжают обладать сильной властью над нами даже после того, как мы осознанно сказали себе, что они нам не нужны? Почему усилия, направленные на то, чтобы обдумать их с помощью рациональных аргументов, предписанных традиционной КПТ, не оказываются мощнее?

Ответы на эти вопросы требовали лучшего понимания человеческого языка и процессов познания. Я предполагал, что мы не сможем найти способы помочь людям сознательно дистанцироваться от голоса, пока они не достигнут дна, как это было со мной, и пока не поймут, насколько сильное влияние мысли имеют над ними. Я также подозревал, что, найдя ответы, мы могли бы достигнуть бесчисленных позитивных целей, не только помогая людям вырваться из обезьяньих ловушек мысли, что становятся причиной многих нездоровых состояний, но и обучая детей с недостатками мышления и эмоциональных навыков тому, как рассуждать или как общаться с другими здоровым образом.

Ни один психологический подход не дал полноценных ответов на все эти вопросы о человеческом познании. Мы с командой поставили себе задачу добиться прочного, основанного на фактических данных научного понимания, которое подсказывало бы нам, как предсказывать и влиять на то, что люди делают со своими мыслями.

Мы, разумеется, не нашли всех ответов, но нашли объяснения, позволившие разработать методы, с помощью которых люди могли бы отделить себя от голоса Диктатора и сделать решающий поворот к принятию, а затем выработать привычку к ответственным действиям, позволяющим им жить более здоровой и полноценной жизнью. Наши разработки действительно открыли новые пути для помощи детям в развитии языковых и когнитивных навыков наряду со многими другими позитивными результатами, такими как улучшение спортивных показателей, успешное соблюдение диеты или помощь всему Африканскому сообществу в борьбе с эпидемией Эболы.

Наши открытия начались с осознания необходимости сделать первые три поворота и поиска путей для этого.

В следующих главах я буду представлять открытия в их естественной последовательности, объясняя научную составляющую и начиная знакомить вас с простыми методами для совершения поворота и развития психологической гибкости. Затем в главах второй части я представлю методы более полно и покажу, как можно применять их к любым трудностям, возникающим в жизни вашей или ваших близких.

Понимание того, почему практики АСТ настолько сильны и почему я чувствовал, что разработка столь несхожего с остальными подходами к психологическому благополучию метода действительно необходима, требует определенного знания касательно ограничений, свойственных основным терапевтическим подходам-предшественникам, а также касательно недостатков популярных культурных предположений о причинах психологических проблем. Иметь понимание об ограничениях важно еще и потому, что большинство терапевтических представлений о том, как мы можем исцелить себя, широко вошло в нашу культуру. Некоторые идеи из практик по-прежнему очень ценны, а некоторые ошибочны и контрпродуктивны для применения в повседневном стремлении жить полноценной и целенаправленной жизнью.

Поэтому, прежде чем рассказывать дальше об АСТ, необходимо провести краткий экскурс в историю предшествующих традиций и остановиться на одном-двух наиболее популярных в настоящее время подходах.

Глава 3. В поисках пути вперед

Несколько господствующих традиций психологии и психиатрии оказали мощное влияние на понимание человеческого разума и поведения, несмотря на то, что они неверны. Одни широко популяризированные идеи оказались ошибочными, а порой даже контрпродуктивными. Другие просто никогда не были доказаны с помощью систематических исследований. Понимание того, в каком аспекте данные подходы не оправдали ожиданий, важно для оценки силы открытий и методов АСТ.

Вот чего мир должен ожидать от интервенционного подхода в психологии и психиатрии: такая практика должна содержать в себе широкий набор полезных стратегий для производства важных работающих жизненных изменений, и мы должны знать, почему они работают. Широкая эффективность указывает на то, что подход касается фундаментальных аспектов человеческих эмоций, познания, биологии и мотивации. Обширная и устойчивая полезность фокусирует нас на общей картине, а не на частных деталях. Мы все сыты по горло результатами исследований, изучающих все поингредиентно, например, как в науке о питании: молочный жир убьет вас; нет, подождите, это полезно; ну, хорошо, иногда это полезно, а иногда нет. Последнее, что людям нужно от психологов, – это огромное количество сложных и противоречивых советов для благополучной жизни.

Важно также понимать, почему методы работают именно так, а не иначе, чтобы исключить их неверное использование. Примером могут быть люди, практикующие дисциплинарный тайм-аут в отношении своих детей⁷, которые должны знать, что в основе этого подхода – изъятие положительного подкрепления. Неверное выполнение техники может привести к тому, что родитель, отправивший своего одиннадцатилетнего ребенка в тайм-аут и не забравший у него смартфон, который лежит у подростка в кармане, попросту обнаружит, что малый очень даже рад в наказании поиграть в Minecraft⁸. Тем самым родитель дает ребенку положительное подкрепление за его плохое поведение, вместо того чтобы отстранить его от привычной среды.

Чтобы быть полезными, объяснения «почему» должны быть ясными и конкретными (назовем это *точностью*). Также они должны быть применимы ко многим условиям (назовем это *диапазоном действия*). Чтобы быть устойчивыми на протяжении долгого времени, они не должны противоречить важным вещам, которые мы знаем из других областей науки, например исследованиям генетики или мозга (назовем это *глубиной*). В психологии объяснения должны подсказать нам, как внести определенные изменения в наш подход к жизни, чтобы мы смогли достичь поставленных целей (назовем это *процессами изменения*).

Подведем итог. Пользователи советов о психологическом изменении должны требовать *широкой полезности, практической значимости, а также точности, диапазона действия и глубины* предложенных рекомендаций.

Вот и все. Поставьте точку в конце этого предложения. Потребители, помогающие посредством своих налогов содержать ученых-бихевиористов, заслуживают этого.

АСТ и лежащие в ее основе процессы удовлетворяют этому критерию. Об этом вы сможете судить сами из тех научных основ и методов, которые будут изложены дальше. АСТ применима к большому количеству типов проблем и ситуаций и стабильно предоставляет больше адекватных объяснений «почему» по сравнению с любым другим широко используемым под-

⁷ Тайм-аут-подход – один из гуманных вариантов наказания, в основе которого лежит прерывание контакта с ребенком в воспитательных целях. Вариантов тайм-аута множество, но обычно, наказывая в этом стиле, родитель оставляет ребенка на короткий промежуток времени в одиночестве, перестает общаться с ним сам или лишает его общения с теми, с кем он развлекался. Иногда для ребенка это наказание, а иногда – помощь: так родитель дает ему возможность успокоиться. (Прим. ред.)

⁸ Minecraft – компьютерная инди-игра в жанре песочницы, разработанная шведским программистом Маркусом Перссоном и выпущенная его компанией Mojang AB. (Прим. ред.)

ходом в прикладной психологии. Знаю, что мое заявление звучит смело, но стою на своем, потому что верю в эффективность наших открытий.

Лишь немногие методы, посвященные изменению поведения, содержали попытку ответить на вопрос «почему». Однако особого интереса к этому вопросу не проявляет большая часть того, что вы называете «психологией». Вероятно, так происходит, когда ответить на вопрос «почему» трудно и, по сути, настоящих ответов практических нет. Исследователи АСТ продолжают находить все новые ответы. Но даже те, что мы обнаружили до настоящего момента, дали мощные результаты. Другие психологические традиции еще не выработали столь же последовательных или столь же полезных в применимости ответов на вопросы «как» и «почему».

Пятнадцатиминутная история психотерапевтической интервенции

В первой половине прошлого века в психологии доминировали психоанализ и психодинамическая теория. Их влияние огромно и по сей день. Идеи Зигмунда Фрейда были настолько влиятельны, что он стал одним из самых цитируемых ученых в мире, причем не только в психологии, но и в *любой другой* научной области. Он был внимательным клиническим наблюдателем, и некоторые его открытия были подтверждены, но некоторые до сих пор не имеют под собой научной основы и являются довольно фантастичными спекуляциями. Фрейд сосредоточил свое внимание на скрытых или подавленных мотивациях, лежащих в основе проблемного поведения. В частности, он утверждал, что пробуждение сексуальных импульсов может порождать глубокие конфликты и страхи, которые затем приводят к патологическому поведению как способу избежать их же. Подобное поведение психоаналитик называл *защитными механизмами*. Все аргументы были красноречиво изложены и убедительны, но Фрейд и его последователи поначалу мало что могли предоставить в качестве экспериментальной поддержки.

Потребовалось много десятилетий, прежде чем психоаналитики приступили к трудной работе, пытаясь проверить, работают ли открытые методы в действительности, и когда они это сделали, то обнаружили, что многие из техник на самом деле были относительно бесполезны.

По сей день объяснения того, почему, когда и как они работают, туманны и эмпирически непоследовательны. Многие характерные особенности аргументации Фрейда были опровергнуты или постепенно утратили популярность среди психологов. Его теория обладала широтой диапазона (и была, казалось, применима ко всему), но она была неточной и не давала достаточно веских доказательств для определенных процессов изменения.

Возьмем знаменитый случай маленького Ганса, описание которого Фрейд опубликовал в 1928 году. Вы сразу же почувствуете, как по утверждениям психоаналитика, сделанным при оценке этого случая, трудно ответить на вопрос «почему». Ганс был маленьким мальчиком, который хотел оставаться дома вместо того, чтобы ходить в школу. Ребенок боялся запряженных лошадей повозок и говорил, что именно из-за них не хочет выходить из дома, но Фрейд видел в страхе Ганса глубокий символизм и бессознательные мотивы. Он полагал, что у ребенка скрытое сексуальное влечение к матери, породившее страх быть кастрированным отцом, если родитель узнает правду. Оставаясь дома, Ганс частично удовлетворял свое тайное желание быть с матерью, или, по теории Фрейда, свое тайное желание заниматься сексом с матерью, в то же время достигая главной цели – избегать более глубокого страха и чувства конфликта. Доказательства Фрейд приводил такие: имело место замечание Ганса о своем пенисе, высказанное им матери, когда та купала его; напоминавшие мальчику большие очки отца шоры лошадей; большие зубы животных как символ того, что отец может сделать с ребенком, если узнает о его тайных желаниях.

Примерно здесь начинаешь закатывать глаза.

Фрейд пытался найти обоснованные принципы, но не придумал никакой экспериментальной проверки своих теорий, упустив из виду факторы в поведении своих пациентов, которые, как мы теперь понимаем, были, вероятно, весьма важными. Так, маленький Ганс однажды видел, как повозка, запряженная лошадьми, упала под крики и вопли седоков, но Фрейд не нашел нужным счесть полученный мальчиком опыт как источник страха перед копытными. Больше внимания уделялось большим страшным очкам отца ребенка.

Справедливости ради следует отметить, что некоторые идеи Фрейда в настоящее время относительно хорошо обоснованы наукой благодаря работе, проделанной его последователями. Например, в концепции защитных механизмов есть много такого, что может нравиться.

Мы действительно отвергаем те факты о себе, которые слишком больно признавать, вне зависимости от силы доказательств – вот суть защитного механизма, названного Фрейдом *отрицанием*. Мы действительно генерируем чувства и действия, совершенно противоположные нашим истинным чувствам, если те слишком трудно признать, – защитный механизм, названный *реактивным образованием*⁹. Устранение нездоровых тенденций избегания является основной задачей методов АСТ.

Идея о том, что конфликт между побуждениями и ограничениями, наложенными на них, лежит в основе аномального поведения (например, «эдипова» тяга маленького Ганса и его страх, что он будет кастрирован своим отцом), в значительной степени не обоснована. Более того, фрейдистский подход поощрял в качестве основного метода терапии глубокое исследование чувств и мыслей с целью выявления скрытых мотиваций и желаний. Нет доказательств, подтверждающих, что этот процесс изменения обладает точностью, масштабом и глубиной. Тщательное изучение мыслей и чувств может быть полезным в терапии, но без твердых, научно обоснованных принципов легко заблудиться и не достигнуть хоть какого-нибудь значительного прогресса в том, чтобы стать счастливее и здоровее.

Богатые современные версии психоаналитической традиции, в последнее время вошедшие в мир доказательной терапии, сделали это после того, как оставили позади фантастические спекуляции. Большинство новых методов подчеркивают важность изучения текущих мыслей и эмоций или межличностных отношений (иногда включая сами терапевтические взаимоотношения). Также они говорят о важности обучения распознаванию намерений и ментальных состояний других людей. Некоторые из подобных работ положили начало доказательному пути разработки научно обоснованных методик в психологии изменений. Лично я нахожу много нового в современных формах психоанализа, особенно идеи о необходимости понимать психологический мир других людей и видеть себя в социальном контексте. Но глубокое погружение в поиск бессознательных конфликтов, которое является частью фрейдистского подхода и который широкая публика больше всего восприняла в психоанализе, вряд ли будет полезным.

Гуманистическая и экзистенциальная терапии

Гуманистическая традиция возникла отчасти в противовес фантастическим чертам психоаналитической теории и стала довольно популярной в середине прошлого столетия. Она фокусируется на том, как люди воспринимают мир, как они концептуализируют себя и соотносят себя с другими, как формируют осмысленную жизнь. В центре внимания стоят важные вопросы: эмпатия, аутентичность, самоощущение.

⁹ Реактивное образование – вид психологической защиты, при которой происходит трансформация одной эмоции в прямо противоположную вследствие того, что человек не разрешает испытывать себе первичное чувство. Например, мать боится признаться себе, что ребенок ее раздражает, т. к. эти мысли вызывают вину, и тогда раздражение трансформируется в заботу. Однако забота принимает пассивно-агрессивный характер: она может пытаться закармливать ребенка, водить во множество секций, чтобы у него практически не осталось времени, и так далее. (Прим. ред.)

Я заинтересовался психологией из-за таких гуманистов, как Абрахам Маслоу (известный открытием важности *пиковых переживаний*), и полюбил таких людей, как Фриц Перлз (гештальттерапия), Виктор Франкл (человек, выживший в концлагере и сосредоточившийся на создании смысла, результатом чего стал метод под названием *логотерапия*) и Карл Роджерс. Я люблю этих ученых до сих пор. Мне нравится, что в фокусе их внимания находится человеческий потенциал, а не только проблемы людей. Также мне нравится, что эти исследователи ценят человека в целом и проявляют интерес к его совокупному опыту.

Проблема в том, что гуманисты не могли договориться о том, как проводить исследования, при этом делая акцент на важности практического изучения аспектов психологии. Маслоу утверждал, что традиционные научные методы просто не могут охватить всю суть человеческого опыта. Роджерс констатировал, что исследования необходимы, чтобы избежать самообмана, но также он говорил, что «рост знаний в социальных науках содержит в себе мощную тенденцию к социальному контролю [и] ослаблению или разрушению экзистенциальной личности». Другими словами, исследователь опасался, что если напрямую связать научные принципы с преднамеренным изменением поведения, то они могут быть использованы для подрыва человеческой свободы, а человеческая свобода настолько важна, что знание о том, как изменить поведение, может нести потенциальную угрозу.

Это, без сомнения, правда. Рекламодатели и табачные компании явно проводили исследования, доказывающие этот тезис. Казино, фармацевтическая промышленность, пищевая промышленность и производители видеоигр поступили так же. Список на самом деле не такой уж и короткий. Но если не брать это в расчет, будет ясно, почему подобное отношение приводило гуманистов к тому, что они никогда не могли полноценно доказать эффективность своих методов и удовлетворительно ответить на трудные вопросы «почему». Подобный подход оставлял гуманистам и экзистенциалистам мало места для работы над адекватными научными основами психологии изменений. В результате публике приходится принимать на веру многие гуманистические идеи, а это дорого обходится.

АСТ иногда описывается в книгах по гуманистической терапии, и мне это нравится. Мы использовали лучшие идеи этой традиции и нашли способ преодолеть беспокойство Маслоу и Роджерса по поводу их научного обоснования.

Бихевиористская (поведенческая) терапия: первая волна

Большинство клинических психологов связали бы начало более научного подхода к психологической интервенции с появлением бихевиористской (поведенческой) терапии и психологии модификации поведения в 1960-х годах. Это не совсем справедливо: традиции психоанализа и гуманистического подхода действительно имели под собой некоторую научную основу. Но хорошо контролируемые исследования, которые проверяли методы изменения поведения, были инновациями, привнесенными поведенческими терапевтами.

В свои годы я достаточно наблюдал за развитием поведенческой терапии. Познакомился с этим подходом я в колледже отчасти потому, что Б. Ф. Скиннер и другие бихевиористы, сделавшие важные открытия о способах изучения и изменения поведения, представили убедительную картину лучшего мира. Утопический роман Скиннера «Уолден-2» описывал будущий мир, где окружающая среда способствовала кооперации между людьми, более здоровому воспитанию детей и более удовлетворительным рабочим местам. Я был настолько поражен этой идеей, что в 1972 году поступил в цитадель бихевиоризма – Университет Западной Вирджинии, чтобы получить там докторскую степень.

Суть работы бихевиористов заключалась в том, чтобы показать, как можно более или менее предсказать поведение, основываясь на последствиях. Отношения между установками, действиями и результатами – это то, что бихевиористы называют *контингенциями*. Если голубую

внутри коробки дают пищу после того, как он клюет маленький цветной пластиковый диск, он, скорее всего, будет выбирать этот диск все чаще. Это пример *принципа подкрепления*, который сегодня применяется во многих методах воспитания, таких как упомянутая выше техника тайм-аута. Другие направления поведенческой терапии в большей степени опирались на открытия, заимствованные у русского физиолога Ивана Петровича Павлова. Его классические принципы обусловленности объясняют, как животные начинают ассоциировать событие, ранее бывшее нейтральным, например звон колокольчика, с подачей пищи сразу после его завершения. Так животное научается выделять слюну при звуке колокольчика.

Ранние бихевиористы применили эти принципы к работе с людьми. Они, например, пытались сочетать расслабление с постепенным воздействием пугающих событий, надеясь, что такое чередование позволит уменьшить тревогу и проявит более естественное поведение человека. Это было главным ядром мощной новой психотерапевтической техники, называемой *систематической десенсибилизацией*, при которой люди с фобиями должны были постепенно представлять себе все более и более тревожные образы, одновременно оставаясь расслабленными с помощью методов мышечной релаксации.

В период своего расцвета десенсибилизация была самым изученным психотерапевтическим методом на планете, часто дававшим положительные результаты (так и есть до сих пор). Но сегодня эту технику редко используют, потому что она в конечном итоге не прошла тест «почему».

Исследования показали, что релаксационная часть лечения не имеет значения — экспозиция, то есть постепенное воздействие пугающих образов, помогает сама по себе, даже если воздействие шло только через воображение человека, когда его просили представить источник страха. В настоящее время психологи широко используют экспозицию (в воображении, через виртуальную реальность или в реальной жизни), но обычно без релаксации и других атрибутов десенсибилизации. Мы до сих пор не совсем понимаем, почему это работает, но разработчик десенсибилизации, покойный южноафриканский психиатр Джозеф Вольпе, заслуживает огромной похвалы за то, что серьезно пытался найти ответы.

Я назвал эту эпоху бихевиоризма первой волной поведенческой и когнитивной терапий. Принципы, выработанные в ходе экспериментов с нечеловекообразными животными, систематически тестировались на клиентах-людях, и был создан ряд мощных методов модификации поведения, которые и по сей день включены в списки доказательных процедур. Что было и есть замечательного в поведенческой психологии, так это ее концентрация на принципах изменений, которые обладают высокой точностью, диапазоном и глубиной. Но бихевиористы того времени не могли адекватно объяснить сложность человеческого мышления и его роль в нашем поведении. Это не означает, что они не принимали анализ человеческих мыслительных процессов и эмоций. Вопреки распространенному мнению, говоря о поведении, они имели в виду *все* человеческие действия, включая мышление и чувства. Но у них не было хорошей рабочей модели того, как функционирует человеческий разум. Объяснение исследователей, как принципы вроде подкрепления или классического обусловливания могут привести к усложнению мышления, чувств или симпатий, просто не работало достаточно хорошо. Другими словами, у бихевиористов, которых я знал, было сердце, но они не могли объяснить мозги.

Бихевиористы знали, что это проблема, или, по крайней мере, Скиннер знал. В 1957 году он написал книгу под названием «Вербальное поведение», в которой на основе поведенческих принципов попытался объяснить, как мы развиваем язык. Это было блестяще, и сначала я был очарован, но вскоре начал беспокоиться ограниченностью его объяснений. Чувство усилилось после того, как я получил диплом и начал проводить исследования, руководствуясь его идеями. Так, в самом начале академической карьеры я пришел к выводу, что они в значительной степени ошибочны. Скиннер смог объяснить лишь некоторые из самых ранних стадий разви-

тия языка, и его представления о человеческом познании постепенно ограничились работой с ранним языковым обучением, особенно с детьми с тяжелыми задержками развития.

Большинство людей списали бихевиоризм отчасти из-за его неспособности объяснить человеческое познание. Но также направление потеряло популярность из-за мнения о том, что Скиннер и другие бихевиористы предпринимают опасные попытки контролировать мышление и поведение. Это было неправдой, но Скиннер непреднамеренно подогрел предположение общества о бихевиористских разработках тоталитарных методов контроля своей книгой «За пределами свободы и достоинства». В ней автор, не просчитав, как будут звучать его слова, пожаловался, что мы не должны позволять цветистым выражениям вроде *свободы* и *достоинства* закрывать нам путь к открытиям в области изменения поведения.

В результате репортеры, писавшие об изменении поведения, регулярно говорили о нем в контексте таких терминов, как *контроль сознания*, *промывание мозгов* или даже *лоботомия*, хотя поведенческая терапия никогда не имела ничего общего с подобными практиками. На это было больно смотреть.

Я провел много часов со Скиннером и другими ранними бихевиористами и обнаружил, что они отнюдь не были хладнокровными манипуляторами, – это были теплые, неравнодушные и вдохновляющие люди. Они хотели использовать открытия, полученные в лаборатории, во всевозможных позитивных целях: чтобы уменьшить потребление энергии (что в конечном итоге стало темой моей диссертации), сделать условия на работе более гуманными, помочь родителям воспитывать своих детей или помочь пациентам научиться пользоваться аппаратами для диализа почек в домашних условиях. Но их теория и методы просто не соответствовали широте этого вызова, и культура начала обходить их стороной.

Традиционная когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): вторая волна

Поведенческой терапии не было и десяти лет, когда Аарон Бек, Альберт Эллис и другие возглавили разработку КПТ. В центре внимания этой второй волны бихевиоризма стояла очередная попытка объяснить ту роль, которую мысли играют в управлении поведением. КПТ не отвергала поведенческие методы – она включила в себя практически все более ранние поведенческие практики, такие как постепенная экспозиция источников страха для лечения фобий. Но при этом было добавлено множество практик, направленных на изменение содержания мыслей людей. Как раз эти новые методы стали настоящим сердцем и душой КПТ.

Суть теории заключалась в том, что малоадаптивные мысли приводят к малоадаптивным эмоциям, которые, в свою очередь, приводят к аномальному поведению. Пытаясь изменить малоадаптивные мысли людей, пионеры КПТ спрашивали клиентов, о чем они думают, а затем, основываясь на различных теоретических идеях, оспаривали те мысли, которые, по их мнению, способствуют развитию патологии. Основной метод состоял в том, чтобы заставить пациентов рационально обдумать свои мысли и эмоции, изучить доказательства за и против них, а затем осознанно принять точку зрения, согласованную с данными о ситуации и, следовательно, относительно точную.

Фундаментальный аргумент КПТ был логичным и ясным, что отчасти обеспечивало его привлекательность. Кроме того, он имел преимущество близкого знакомства. Основная идея была частью вековой культурной мудрости. Ваша бабушка наверняка говорила вам о некоторых когнитивных ошибках: «Ты делаешь из мухи слона, дорогуша. Не всегда все кончается плохо». Но я снова был настроен скептически. Очень.

В то время как поведенческая терапия основывалась на тысячах тщательных экспериментальных исследований процессов обучения на лабораторных животных, которые имели высокую точность и широкий диапазон, концепция КПТ о том, как работает разум, базировалась главным образом на разговоре с клиентами и заполнении ими анкет.

На самом деле не существовало даже четкого определения того, что такое мысль! Лабораторная наука все еще не имела средств адекватного объяснения человеческого познания, и КПТ-сообщество не знало, как восполнить этот пробел.

Методы КПТ дают действительно хорошие результаты, поэтому я обучался ранним техникам и использовал их в своей работе с клиентами. То, что КПТ добавила к поведенческой терапии, помогло людям увидеть, как мысли могут доминировать над поведением. Например, одна из практик КПТ заключалась в том, чтобы заставить пациентов вести запись мыслей: это помогало людям осознать свои мысли и их влияние. Один из моих первых клиентов поначалу отрицал наличие у себя мыслей, приводящих к гневу. Он также отрицал, что сердится, даже когда вены на его шее вздувались от ярости. Я посоветовал ему вести запись мыслей, отслеживая внутреннюю и внешнюю ситуацию до появления мысли и то, что происходило после. На следующий сеанс он вернулся уже другим человеком. «Попались! – заявил он. – Я поймал их! Это было потрясающе. Прямо перед тем, как разозлиться, я подумал: “Это несправедливо!”»

Однако я также видел, что иногда когнитивные изменения, критические по версии КПТ, на самом деле происходили после перемен настроения или поведения, а не раньше. Казалось, что чувства и действия иногда приводили к малоадаптивному мышлению, а не наоборот, и КПТ не могла это с легкостью объяснить. Именно тогда, когда дело доходило до вопросов «почему», вторая волна КПТ действительно начинала колебаться, и большинство КПТ-исследователей в настоящее время признают это, по крайней мере, в определенной степени.

Я решил, что попытаюсь определить, насколько точны основные объяснения КПТ.

Обгоняя традиционную КПТ

Во время моей борьбы с паникой, в начальную пору АСТ, я сосредоточил свою исследовательскую группу на строгой оценке методов КПТ. Мы со студентами провели восемь исследований когнитивной модели КПТ, стараясь выяснить, правильны ли ответы, которые она давала на вопросы «почему». В каждом случае результаты говорили «нет».

Позвольте мне описать самое любимое из этих исследований, выполненное Ирвином Розенфарбом для магистерской диссертации. Этот ученый впоследствии имел долгую академическую карьеру. Одно важное КПТ-исследование показало, что дети, боявшиеся темноты, могли оставаться в темноте намного дольше после просмотра короткого видео, целью которого было научить их думать о своем страхе по-другому. Видео было очень простым: детям предлагалось говорить себе позитивные вещи, когда они находятся в темноте, например: «Я храбрый мальчик и могу оставаться в темноте!» Исследователи пришли к выводу, что теперь дети могут дольше оставаться в темноте, поскольку разговаривают сами с собой более убедительно и рационально.

Мы подумали, что это объяснение может быть неверным. Может быть, дети оставались в темноте намного дольше просто потому, что они выглядели бы неудачниками в глазах экспериментатора, если бы быстро покинули темную комнату после того, как их попросили сказать: «Я храбрый мальчик, и я могу оставаться в темноте!» Другими словами, возможно, видео установило своего рода социальный стандарт, по которому, как знали дети, о них будут судить. Тот же алгоритм задействован, когда родитель говорит ребенку: «Я жду, что в течение следующего часа ты будешь читать книгу. Никакого компьютера!»

Чтобы проверить наше предположение, мы должны были обмануть детей, якобы никто не знает, какое видео они смотрели. В нашей версии исследования испуганные дети сидели в комнате одни и смотрели видео – точно так же, как это было сделано в оригинальном варианте исследования. Их проверили до и после на предмет того, как долго они могли оставаться в комнате, – снова так же, как и в оригинальном исследовании. Однако, чтобы организовать обман, мы сказали всем испытуемым, что у нас есть много различных шоу, способных помочь

им справиться со страхом и которые они могут посмотреть. Панель с множеством кнопок символизировала доступ к различным телевизионным каналам. Все участники были предупреждены, что после того, как мы покинем комнату, они могут нажать любую кнопку и выбранное шоу появится на экране.

Дети были рандомизированно разделены в соответствии с одним из двух условий (*условия* – это то, как исследователи называют конкретную схему эксперимента для каждой группы, участвующей в нем, а *рандомизированно* означает, что детей разделяли для участия в том или ином условии эксперимента случайно, как при подбрасывании монетки). В первом условии, прежде чем выйти из комнаты, дети должны были указать кнопку, которую они затем нажмут. «Так мы узнаем, что вы смотрите». Этот вариант близок к классическому исследованию с той лишь разницей, что у детей якобы большой выбор каналов. Во втором случае, в условии «обмана», мы сказали участникам, чтобы они *не* показывали нам, какую кнопку нажмут, «чтобы мы не знали, какое шоу вы смотрите». На самом деле, конечно, после нажатия кнопки перед всеми детьми на экране появлялось одно и то же шоу вне зависимости от того, какой канал был выбран, поэтому мы *знали*, что они смотрят, но дети думали, что мы не знаем.

Каков результат? Группа, в которой думали, что экспериментатор знает, что они смотрят, оставалась в темноте намного дольше – точно так же, как и в исходном исследовании. Но те, кто был в другой группе и кто был нами обманут, полагая, что никто не знает, что они смотрят, не остались в комнате дольше. Совет из видеоролика не возымел никакого действия. *Nada*¹⁰. Ни малейшего эффекта.

Наш новый ответ на вопрос «почему?» о результатах оригинального исследования КПТ был таков: важно было не то, что вы знали, а то, кто знал, что вы это знаете. Когнитивная модель говорила, что важно *содержание* мыслей, а не социальный контекст, в котором они находятся. Таким образом, выводы относительно вопроса «почему» в классическом исследовании были попросту неверны.

Работая с пациентами и пытаясь преодолеть свою тревогу, я также убедился, что традиционные методы КПТ часто не срабатывают, особенно методы когнитивных изменений. Использование методов КПТ в своей практике, когда они не срабатывали со мной, пытающимся справиться с растущим тревожным расстройством, меня мучило. Но это были лучшие методы, которые мы имели в психологии в то время. Я обнаружил, что снова и снова советую пациентам практиковать то, что не сработало для меня с теми же самыми проблемами. Я чувствовал себя мошенником.

Лишь годы спустя множество дополнительных исследований показало, что КПТ часто не работает так, как это было постулировано изначально, или, по крайней мере, работает, но не всегда. Очень крупные и тщательно проведенные исследования показали, что стремление подвергать сомнению правильность собственных мыслей и пытаться изменить их не слишком сказывается на эффективности КПТ.

На самом деле когнитивные методы изменения мышления могут даже негативно повлиять на результаты поведенческих методов, таких как поощрение депрессивных людей к более активной деятельности, которые все еще являются частью КПТ!

Теперь мы знаем, что КПТ дает хорошие результаты в основном из-за ее поведенческих составляющих. Во многих областях убедительные доказательства по поводу ее ответов на вопрос «почему» говорят не в пользу КПТ. Она все еще не соответствует стандартам психологии изменений в параметрах точности, диапазона и глубины, даже если ее конечные результаты все еще остаются золотым стандартом.

¹⁰ Nada (*исп.*) – «ничего». (Прим. ред.)

Третья волна

Исследователи и терапевты все еще пытаются принять последствия выводов об ограниченности действия КПТ, но в настоящее время происходит серьезный переход, когда многие специалисты КПТ широко продвигают саму КПТ в направлении АСТ, – переход, который начался в последние годы и поистине молниеносен. Я назвал период трансформации, который мы переживали в течение последних пятнадцати лет, третьей волной когнитивной и поведенческой терапий.

Центральный сдвиг произошел от концентрации на том, *что* вы думаете и чувствуете, к тому, *как вы соотноситесь* с тем, что думаете и чувствуете.

В частности, новый акцент ставится на дистанцировании от мыслей через осознание этого процесса к открытию тому, что испытываешь. Эти шаги удерживают нас от нанесения себе вреда, который происходит от попыток избежать или контролировать наши мысли или чувства, и позволяют нам сосредоточить свою энергию на принятии позитивных действий, которые способны облегчить наши страдания.

Важно отметить, что, отстаивая это изменение и развивая методы АСТ, я опирался на ключевые источники в поведенческой и когнитивной терапиях первой и второй волн. Одним из них была новая форма экспозиционной терапии, разработанная Дэвидом Барлоу. Он был (и до сих пор остается) одним из ведущих исследователей тревоги на планете. Мне повезло, что он был моим наставником и руководителем в Университете Брауна во время клинической практики по психологии, которую я проходил по окончании докторантуры. Вскоре после того, как наши с Барлоу пути разошлись, он начал новаторскую работу по лечению тревожных расстройств. Вместо того чтобы заставлять пациентов постепенно входить в ситуации, которых они боялись (человек боится высоты, но поднимается по лестнице, чтобы в конечном счете подняться в стеклянном лифте на вершину небоскреба), Дейв просил клиентов постепенно испытывать все более интенсивные *внутренние ощущения* страха, не вовлекая их в реальный процесс. Например, он брал людей с паническими атаками и кружил их на стуле, чтобы вызвать головокружение, или заставлял их дышать очень быстро вплоть до ощущения потери сознания. Также он заставлял бежать их до тех пор, пока сердце не забьется сильнее. Идея заключалась в том, что, если бы человек мог постепенно привыкнуть ко все более интенсивным ощущениям, которых избегает, он был бы менее чувствительным к ним и менее склонным к чрезмерной реакции на них, точно так же, как человек с фобией высоты может привыкнуть к большим высотам.

В то время Дэвид предполагал, что эти методы работают, так как фактически уменьшают страх панических ощущений. Это его предположение относительно «почему» оказалось в значительной степени неверным.

Я подумал, что ответ может быть немного другим. Результаты исследователя подсказали мне, что *не сам страх или связанные с ним ощущения и мысли вызывают проблемы – ущерб наносит наше отношение к этим переживаниям.*

В просьбе человека сделать гипервентиляцию лежит имплицитное послание. Чтобы выполнить эту задачу, он должен быть открыт для ощущений, которые последуют, но сама эта готовность означает, что проблема заключается не в содержании ощущений как таковых. Независимо от того, сколько раз вы сделаете гипервентиляцию, это все равно вызовет очень странные и даже неприятные ощущения из-за избытка кислорода и низкого уровня СО₂ в крови. Само воздействие экспозиции в этом случае неявно внушало пациентам, что проблема заключается в *функции* ощущений, другими словами, в том, что они заставляют нас делать, например убегать от них. Я думал, что поиск других способов сознательно развивать новые отношения

с неприятными ощущениями, а также эмоциями и мыслями может быть ключом к лучшему подходу к психологической интервенции.

За несколько лет до этого я записал несколько мыслей. Моя первая студенческая работа по психологии была посвящена возможности использования экспозиции не только для концентрации на ситуации, но и для фокусировки на открытости эмоциям. Работа Дэвида пробудила старый интерес и помогла мне связать его с поиском принципов изменения личности. Если важно то, как мы относимся к ощущениям и учимся переживать их, не пытаясь избавиться от них, может ли то же самое относиться ко всем переживаниям, включая мысли и эмоции? Мой личный опыт обращения к тревоге подсказывал, что это и было ключом.

Гуманистические методы, практики осознанности и Движение за развитие человеческого потенциала¹¹ также указывали на важность принятия негативных мыслей и чувств. Будучи ребенком 1960-х и 1970-х годов, выросшим в Калифорнии, я пробовал различные методы сдерживания ума на привязи и дистанцирования от Внутреннего Диктатора. Среди этих практик были созерцание, телесная осознанность, пение, йога и психоделические препараты. Во время учебы в колледже в Лос-Анджелесе я познакомился с практикой дзен, узнав о ней от покойного Дзесю Сааки Роси¹². Какое-то время я жил в Восточной религиозной общине в Северной Калифорнии под руководством Свами Криянанда. В колледже я также принимал участие в групповой психотерапии и тренингах чувствительности – длительных и довольно неструктурированных собраниях, в которых руководитель направлял членов группы так, чтобы они выражали свои эмоциональные реакции, особенно те, которые возникали как реакция на других членов группы. Идея состояла в том, что, если мы будем достаточно открыты для своих эмоций и мыслей, какими бы неприятными они ни были, и сможем свободно выразить их, наши действия станут свободными и более последовательными.

Через несколько лет работы в качестве профессора я участвовал и находился под глубоким впечатлением от ЭСТ-тренинга Вернера Эрхарда¹³ – тренинга осознанности для большой группы людей. Он был логическим продолжением гуманистических практик и изучал способы, которыми эмоции и мысли получают от нас силу благодаря тому, как мы относимся к ним. Лично я решил попробовать ЭСТ, потому что куратор моего выпуска Джон Коун так явно изменился после тренинга, что я не мог отрицать наличие чего-то рационального в нем. В ЭСТ не было письменных традиций, но мастер-классы были невероятными. Внимание было сосредоточено на том, как ум подавляет опыт и как осознанность сама по себе обеспечивает основу для более открытого восприятия жизни. Многие из этих идей впоследствии вошли в АСТ.

Однако ни один из этих методов (групповая психотерапия, ЭСТ, пение религиозных мантр и т. д.) не был проработан научно, а потому существовала опасность злоупотребления ими. Группы встреч для обсуждения проблем, например, могут стать абьюзивными, и под видом честного общения будет скрыто жестокое обращение с участниками. Я видел, как такое случается. Некоторые гуру-гуманисты были печально известны тем, что использовали свое

¹¹ Движение за развитие человеческого потенциала (*англ.* Human Potential Movement) – общественное движение, возникшее в США в 1940-х годах. Идеология движения основана на концепциях персонального роста и реализации экстраординарных потенциальных возможностей, имеющихся и существенно нераскрытых во всех людях. Претерпело значительное влияние со стороны гуманистической психологии, достигло наибольшего расцвета в США в 1960–1970 годы после основания в 1962 году Эсаленского института в Калифорнии – центра гуманистического альтернативного образования и духовных практик (ретрита). Движение за развитие человеческого потенциала оказало влияние на становление движения Нью-эйдж в США, а также на появление множества новых психотерапевтических практик и тренингов. (*Прим. ред.*)

¹² Дзесю Сааки Роси (1907–2014) – японский учитель Риндзай дзен, стремившийся адаптировать свое учение к западным людям. Жил в Лос-Анджелесе, Соединенные Штаты Америки. (*Прим. ред.*)

¹³ ЭСТ-тренинг Вернера Эрхарда (*англ.* Erhard Seminars Training – EST) – организация, основанная Вернером Эрхардом в 1971 году, предлагающая двухнедельный (или 60-часовой) курс The EST Standard Training. Цель семинара заключалась «в трансформации способности испытывать переживания так, чтобы ситуации, которые вы пытаетесь изменить или с которыми пытаетесь смириться, улучшились прямо в процессе жизни», как говорил Эрхард и его последователи. ЭСТ-тренинги проходили с конца 1971 года по 1984 год. (*Прим. ред.*)

положение для сексуальных домогательств в отношении стажеров. Традиции практик осознанности страдали тем же.

Я был потрясен и разочарован, когда Криясанду впервые обвинили в нарушении обетов целомудрия с несколькими женщинами – членами коммуны (я говорю «впервые», потому что после того, как он потерял коммуну, которую построил, он стал объектом еще одной волны обвинений). Даже почтенный мастер дзен Дзесю Сасаки Роси не избежал подобного.

Моя ночь на ковре была бы невозможна без ЭСТ, но чрезмерная коммерциализация и слабая эмпирическая поддержка тренинга осознанности для больших групп в целом убедили меня, что его лучшие идеи должны быть подвергнуты открытому процессу научного исследования и уточнения. Я ценил методы осознанности, но считал, что они должны пойти по пути научного обоснования.

С тех пор я и многие другие ученые провели солидные научные исследования той смеси идей, что захватили умы в 1960-х и 1970-х годах. Некоторые из них оказались стоящими, и в результате теперь они являются частью общей картины методов третьей волны КПТ, таких как АСТ.

Мозг и гены

Я суммировал происходящее в становлении психологии, но вы наверняка заметили, что я даже не упомянул биологию. Мне придется это сделать по двум причинам: во-первых, большинство из нас знает, что важные достижения в биологическом понимании человеческой деятельности имеют место, а во-вторых, некоторые вредные представления о том, как биология определяет нашу психологию, стали широко популярны.

Когда я учился в 1970-х годах, многие исследователи, изучавшие роль генов в поведении, полагали, что однажды мы узнаем о существовании целого набора генов, ответственных за многие психологические состояния, такие как тяжелая депрессия и шизофрения, и о том, что многие человеческие поступки можно будет легко объяснить влиянием генов. Между тем область нейробиологии быстро развивалась, и идея о том, что понимание структуры мозга позволит выявить способы, которыми он определяет то, как мы думаем, чувствуем и действуем, получила широкое распространение. Большинство психологов-бихевиористов, однако, полагали, что на поведение и психологические состояния жизненный опыт влияет так же, как и генетические и нейробиологические факторы, и что в системе каждый из них влияет один на другой. Другими словами, психология биологична, но не может быть сведена к биохимии или нейробиологии без потери того, что важно.

Биологическое сообщество в целом не придавало большого значения этой идее. В 1993 году я выступал с докладом в лаборатории поведенческой генетики Калифорнийского университета в Сан-Диего, и, когда я высказал свое мнение о том, что обучение сильно влияет на работу генов и мозга, студенты буквально рассмеялись мне в лицо.

Сегодня вряд ли кто посмеется над этой идеей. Вместо этого мечта о том, что будут обнаружены простые генетические причины психических заболеваний, мертва. Исследования доказали, что поведенческая психология во многом была права.

Ожидания, что можно обнаружить четкую связь между конкретными генами и поведением, потерпели крушение после установления в 2003 году полного генома человека. По мере поиска четких взаимосвязей между генами и конкретными свойствами и состояниями, а также в результате картирования и изучения геномов сотен тысяч людей простые корреляции между генами и состояниями человека становились все более и более призрачными.

Идея о том, что существуют гены «для депрессии» или «для того, чтобы быть оптимистичным человеком», была решительно отвергнута. Мало того, что десятки генов вовлечены в

любое состояние, даже в этом случае они лишь в нескольких процентах могут стать причиной развития какого-либо заболевания.

Мы также узнали, что в организме развивается широкий спектр эпигенетических процессов, то есть таких, которые влияют на активацию генов и зависят от нашего жизненного опыта. Генетики давно сошлись на том, что опыт не может изменить гены, и технически это все еще правильно. Но теперь мы знаем, что опыт в значительной степени определяет, какие гены будут работать в теле. И часть этого эпигенетического кодирования, запечатленного в биологии, может быть унаследована. Таким образом, то, с чем согласились между собой генетики прошлого столетия, нуждается в поправке.

Если ваши бабушка и дедушка в детстве подверглись насилию, вы, возможно, унаследовали некоторые из эпигенетических последствий этого опыта. Исследования показали, что внуки людей, переживших холокост, или подвергшихся насилию в детстве, или едва не умерших от голода в Голландии во время Второй мировой войны, имеют тела, которые генетически более чувствительны к стрессам и травмам благодаря другому эпигеному.

Приведу пример одного генетического открытия, чтобы продемонстрировать, насколько сложным является влияние опыта на генетическую функцию.

Исследователи были очень взволнованы, когда в 2003 году обнаружили, что изменение в гене, связанное с поступлением вещества серотонина в мозг, взаимосвязано с депрессией и другими болезнями.

Первоначальное «Эврика!» тут же накрыло *волной* исследований. Вскоре выяснилось, что подобные вариации в гене, по-видимому, важны в основном в случаях жестокого обращения в детстве. Последующие исследования показали, что ряд других факторов также влияет на степень вариации гена, при которой она становится значимой; среди них: пол, этническая принадлежность и объем социальной поддержки. Постепенно стало понятно, что этот ген создает повышенную чувствительность к переживаниям и становится особенно значим в момент бедствия и при отсутствии социальной поддержки. На основании этих факторов то же самое генетическое состояние, которое предсказывало *повышение* депрессии в одних обстоятельствах, предсказывало *уменьшение* депрессии в других!

Проникшее в массовую культуру представление о том, что те из нас, кто страдает от психологического неблагополучия, просто имеют плохую генетическую наследственность, крайне неверно. А мысль о «плохой наследственности» может привести к отсутствию стремления сделать все возможное для улучшения своего самочувствия.

Исследования АСТ показали, что развитие психологической гибкости может оказывать мощное влияние на функционирование наших генов. Например, эпигенетический процесс, называемый *метилированием*, мешает организму читать гены. Вредное метилирование возникает из-за травмы, но обучение навыкам гибкости способно устранить часть повреждений путем изменения этого процесса, о чем говорят результаты недавних исследований. Процессы психологической гибкости в буквальном смысле меняют способ работы генов.

Можно сказать так: если вы научитесь меньше реагировать на стресс, культивируя гибкие повороты, тело начнет отключать старые системы реакции и запускать генетические переключатели экспрессии, которые, возможно, первоначально были вброшены не вами, а вашими родителями, бабушками и дедушками.

Ну не круто ли?

Как насчет того, что наш мозг контролирует психологическое здоровье? Оно также может быть в значительной степени изменено путем обучения навыкам. Если вы испытываете хроническую боль и проходите курс АСТ, мозг начинает снижать поток информации о боли, посылаемого в те его отделы, что участвуют в принятии решений. Не совсем правильно говорить, что в результате боли становится меньше, скорее боль просто становится менее важна для мыслительных процессов.

Мозг тех, кто избегает интенсивных переживаний, всегда начеку, отслеживая возможные негативные события, он планирует и говорит себе о том, что делать с этими событиями, если таковые обнаружатся. По мере увеличения психологической гибкости мозг успокаивается. Вы тратите меньше времени на оборонительное сканирование и планирование, и это позволяет лучше сосредоточиться на том, чем вы хотите заниматься, например рабочими задачами или вдумчивой беседой с другом. Контроль внимания повышается, и усиливаются части мозга, отвечающие за регулирование внимания.

Да, можно сказать, что мозг определяет поведение. Но также поведение изменяет мозг. Отрывать одно от другого все равно что говорить: «Я могу поднять только двадцать килограммов, потому что у меня слабые мышцы», не замечая сути проблемы – отсутствия тренировок.

Огромное количество исследований проливает свет на то, почему навыки АСТ приводят как к полезным изменениям в мозге, так и к изменениям в экспрессии генов. Теперь мы знаем, что, если вы измените свой разум и поведение, взяв курс на здоровье, полезные изменения последуют также и в теле, затронув каждую клетку организма. Позже в книге я приведу доказательства этого. Пока же достаточно сказать, что психология больше не является заморышем в процессе изучения жизни; теперь она находится в самом центре наиболее важных достижений из области биологии человека.

Запуск АСТ-исследований

Когда я пытался найти наилучшие методы, с помощью которых люди могли бы улучшить психическое здоровье и следовать тому образу жизни, к которому стремились, я знал, что понимание уникальной сложности человеческого мышления было по меньшей мере столь же важно, как и исследования в области генетики и нейробиологии. Также я сознавал: чтобы помогать людям устанавливать новые отношения со своими мыслями и эмоциями, мне нужно понять, как мы развиваем голос Диктатора в своем сознании. Это было крайне важно из-за его огромной власти над нами. Важно было выяснить, почему он настолько императивен для нас, почему так трудно игнорировать плохие советы, которые он зачастую дает. Также я хотел понять, почему мыслительные процессы могут быть настолько автоматическими и невосприимчивыми к изменениям. Возможно, я надеялся, что мы с партнерами по исследованию сумеем найти способы нейтрализации власти Диктатора и освобождения людей, чтобы у них была возможность действовать здраво в ответ на сложные переживания, мысли и эмоции.

В следующих двух главах я представлю наши выводы о человеческой мысли, поскольку они являются мощным объяснением того, почему АСТ и другие методы третьей волны столь эффективны. Мы обнаружили, что понимание действительно помогает людям постичь эти методы. Думаю, что и вы найдете их увлекательными. Мы узнали замечательные вещи о человеческом языке и символическом мышлении. К слову, сегодня мы знаем гораздо больше о том, как работает человеческий разум. Но самое главное в этих открытиях то, что они привели к четкому руководству, как мы можем жить более осмысленной и эффективной жизнью.

Глава 4. Почему наши мысли столь автоматичны и убедительны

Каким образом Внутренний Диктатор получает над нами власть?

Это не абстрактный интеллектуальный вопрос. Понимание того, как работает человеческая мысль, имеет основополагающее значение для нашей свободы и процветания. Разум играет с нами злые шутки, но как только мы узнаем, как все это устроено, нас уже не так легко обмануть.

В классическом фильме «Волшебник из Страны Оз» Волшебник изначально предстает страшной бестелесной головой, которая нависает над Дороти, ее собакой и тремя ее спутниками. Когда волшебник приказывает громовым голосом: «Принесите мне метлу Злой Ведьмы Запада!» – путники съеживаются от страха и продолжают рисковать собственной жизнью, чтобы выполнить приказ. Однако как только маленький песик Тотошка отдергивает занавеску, скрывавшую волшебника, его команда «Не обращайтесь внимания на этого человека за занавеской!» не производит на них никакого впечатления. Они увидели трюк, и сила иллюзии исчезла. «Ах ты жулик! – плачет Дороти. – Ты очень плохой человек». Старик выходит из-за занавески и защищается: «О нет, моя дорогая. Я очень хороший человек. Я просто очень плохой Волшебник».

На ранних стадиях разработки АСТ моя исследовательская группа пришла к убеждению, что, если мы хотим освободить людей от негативных мыслительных паттернов, нам нужно открыть занавес, скрывающий внутреннюю работу разума, чтобы люди увидели Диктатора таким, какой он есть, и освободились от бездумного следования его командам.

Как и в фильме, нам нужно это сделать не потому, что у нас очень плохие умы – наоборот, умы у нас очень хорошие, – а потому, что у нас очень плохие диктаторы. Как только мы перестанем позволять автоматическим мыслям контролировать наше поведение, мы сможем лучше использовать когнитивные таланты.

Ученые и исследователи уже давно установили, что то, как мы формулируем и выражаем мысли, очень символично и связано с человеческим языком. Символическое значение придает словам и мысленным образам реальность, которая практически совпадает с реальностью физических объектов и событий во внешнем мире. Отношения, устанавливаемые нами между словами и тем, что они обозначают, позволяют вызвать в воображении то, с чем слово связано, даже когда объект полностью отсутствует. Когда мы слышим слово «яблоко», образ плода возникает настолько ярко, что мы можем вспомнить его вкус и запах. Вероятно, даже слюнки потекут, если мы любим яблоки. Вот почему воспоминания о пережитом могут быть настолько мощными и нести в себе сильный страх, боль, печаль или радость, иногда столь же сильные, как те, которые мы чувствовали в момент самого события.

Хотя эта способность вызывать в воображении реальность, которая является исключительно мыслью, дает удивительные возможности для решения творческих и коммуникационных вопросов, это также означает, что мысли, часто полностью оторванные от реальности, могут казаться абсолютно убедительными. Символическая реальность языка во многом отвечает на вопрос, почему мы находим голос Диктатора столь убедительным даже тогда, когда он заставляет нас верить в то и делать то, что вредно для нас.

Чего нам не хватало в психологии, так это объяснения природы этой способности, откуда она взялась и как ее изменить. Это как раз то знание, которое способно отодвинуть занавес, скрывающий ум.

Вместе с растущей группой коллег мы потратили более трех десятилетий на проведение исследований, чтобы попытаться ответить на эти вопросы. Разработав комплексный подход к изучению языка и символического мышления, мы использовали результаты этого исследова-

ния в методах обучения детей языку, логическому мышлению и решению проблем, с одной стороны, и, с другой стороны, в методах, позволяющих разрушить чары, которые мысли имеют над нами и нашими действиями. Наши исследования проясняют, почему кажущийся логичным подход к очистке мыслей, часто пропагандируемый в психотерапии, может выглядеть примерно так же, как попытка аккуратно расправить паутину, чтобы она не выглядела слишком неряшливо.

Уникальное благословение и проклятие человека

То, как мы учимся языку, объясняет силу Диктатора. И основной вывод нашего исследования гласит, что обучение человеческому языку происходит не так, как это описывали теоретики языка в течение трехсот лет.

Ложная идея доминировала в изучении усвоения языка, и суть ее была в том, что смысл выводится из процесса ассоциации по типу выделения слюны у собаки Павлова при звуке колокольчика, предшествующем кормлению. Как только эта ассоциация была прочно установлена, собака пускала слюни при звуке колокольчика, даже если никакой еды не появлялось.

Базовые процессы ассоциации – это в действительности то, как дети учатся первым словам, когда их намеренно обучают ассоциациям между словами и их значениями. Родители, желающие, чтобы ребенок называл их «мама» или «папа», хорошо это знают. Мы учим детей посредством прямых ассоциаций и с помощью того, что психологи называют *контингенциями*, обучая последовательности «когда... если... то»: то есть *когда я вижу это лицо, если я говорю «мама», то по телу пробегают мурашки от счастья*. Чтобы обучить детей именам и понятиям, мы можем сказать: «Я мама» или «Это папа», указывая на себя или на партнера. Слово за словом – *бутылка, молоко, мяч, игрушка, собачка* – мы учим своих детей характерным названиям видимых объектов или появлению объектов в ответ на слышимое их название. Когда дети начинают говорить, они учатся демонстрировать правильные последовательности «когда... если... то» и могут сказать правильное слово об объекте, также они могут потянуться к правильному объекту, когда слышат его название, или командовать представлением правильного объекта, произнося его имя.

Но где-то в возрасте двенадцати месяцев дети показывают, что язык для них становится чем-то вроде улицы с двусторонним движением. Чудо этой естественной стадии развития проявляется, когда ребенок вдруг просит яблоко, но этому слову он не был обучен. Дети начинают понимать, что отношения между словами и их значениями имеют два направления и что слово *мама*, относящееся к конкретному человеку, будет правильным ответом, когда кто-то укажет на этого человека и спросит, кто он.

Ни одно другое животное не продемонстрировало способности понимать происходящее на улице с двусторонним движением. Если вы научите шимпанзе указывать на абстрактный символ всякий раз, когда он видит апельсин, а затем поставите этот символ рядом с вазой с фруктами, шимпанзе не будет знать, что нужно выбрать апельсин. Шимпанзе усвоил только одностороннюю ассоциацию (апельсин →). Если вы хотите, чтобы шимпанзе указал на апельсин, вам придется научить его связи, идущей в другом направлении (→ апельсин). Это кажется нам странным, потому что для взрослых людей двусторонняя природа отношений между словами и их значением естественна.

Как только мы развиваем в себе качество устанавливать двусторонние отношения, запускается и начинает работать наша способность к мышлению. К шестнадцати-семнадцати месяцам, когда дети слышат незнакомое имя и одновременно видят знакомый и незнакомый предметы, они предполагают, что незнакомое имя сочетается с незнакомым предметом и наоборот (моя лаборатория была одной из первых, где двадцать пять лет назад был показан этот переход). Родителей часто ошарашивает то, как быстро дети усваивают новые слова, не понимая,

что каждое произносимое ими слово заставляет ребенка искать события и объекты в незнакомой среде и устанавливать двустороннюю связь между этими событиями или объектами и новыми услышанными словами.

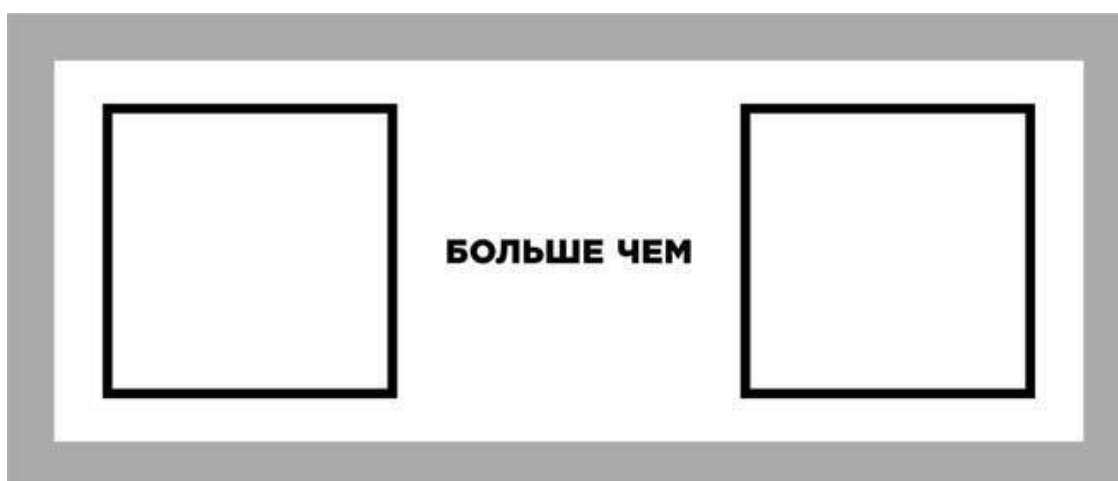
В начале 1980-х годов мы вместе со старшим коллегой Аароном Браунштейном начали исследовать то, как дети открывают для себя улицу с двусторонним движением. Только лишь ассоциации и контингенции, подумал я, никогда не смогут объяснить этого, потому что такого рода обучение – обучение одностороннее. И вот в одну прекрасную неделю все срослось.

Язык – это не обучение ассоциированию, это обучение установлению отношений.

Аарону эта мысль очень понравилась, а меня, как молодого ученого, его чувство радовало.

Кажущаяся незначительной разница в обучении через установления отношений помогает объяснить, почему человеческая мысль становится такой реальной. Также это полно объясняет, почему мыслительные процессы столь сложны и автоматизированы, почему любая новая мысль, вызванная каким-то реальным событием или воспоминанием, может иметь волновой эффект, проходящий через сложные сети мыслей, раскинутые в разуме.

Мы с Аароном придумали термин «реляционные фреймы» для обозначения многих типов абстрактных сравнений, которые могут быть выучены. Как и рамка для картины, они представляют собой конструкцию, в которую можно поместить всевозможные объекты и понятия. Например, рассмотрим такой фрейм:



Мы можем сказать ребенку, который усвоил эту систему отношений, не только что дом больше машины, но и что Бог больше Вселенной, и ребенок поймет. Ребенок также сможет сказать: «Вселенная меньше Бога» и «Поскольку я меньше Вселенной, Бог больше меня». Так фреймы объединяются в когнитивные сети.

Двусторонние отношения и создаваемые ими сети являются фундаментальным строительным блоком способности к символическому мышлению. Виды отношений, которые мы изучаем, быстро становятся все более сложными, переходя от прямых отношений между словами и конкретными объектами к абстрактным отношениям: например, один объект противоположен другому, лучше или хуже другого, уродливее или красивее или более ценен. Ум использует язык для понимания все более сложных особенностей мира и того, как он работает.

Без способности воображения понимать абстрактные отношения человеческое познание было бы затруднено; мы поняли, что это еще один важный порог интеллектуального развития. Детям требуется несколько лет, чтобы освоить его. Трехлетние дети, как правило, предпочитают пятицентовик десятицентовику, потому что они знают, что монеты чего-то стоят (как и конфеты), а десятицентовик физически меньше. В этот момент их жизни «больше» свя-

зано прежде всего со сравнением физических особенностей – этим навыком обладают многие животные. Но к тому времени, когда ребенку исполнится пять или шесть лет, он предпочтет десятицентовик, «потому что он больше». Теперь ребенок понимает, что «больше» может быть абстрагировано от физической количественной характеристики чего-то и даже может быть применено к чему-то, что в физическом смысле явно меньше. Когда это происходит, люди входят в когнитивный мир, куда доступ собаке или кошке закрыт.

Усваивая множество реляционных фреймов, мы переходим от способности выводить отношения, наблюдая за событиями в мире, к способности воображать отношения, то есть вызывать их у себя в уме. В этот момент наши мыслительные процессы становятся чрезвычайно сложными; мы создаем все более запутанные сети мыслей, построенные на основе отношений.

Хороший способ понять, почему сложность берет начало в знании множества различных видов отношений, – это подумать о том, насколько сложны отношения в большой семье.

Предположим, я помещаю перед вами фотографию женщины-азиатки лет тридцати пяти и фото белой женщины лет пятидесяти пяти и говорю: «Они из одной семьи. Не задавая никаких вопросов, вы можете рассказать мне, как они связаны друг с другом?» Вам придется ответить «нет», потому что есть чрезвычайно много вариантов их родственных связей. Вы можете предположить, что молодая азиатка вышла замуж за сына пожилой белой женщины. Но также может оказаться, что молодая женщина является сводной сестрой пожилой женщины, потому что она дочь отца белой женщины от второго брака. Азиатская женщина также может быть дочерью пожилой белой женщины по крови или в результате удочерения. Но она может быть и троюродной сестрой, дочерью одной из кузин белой женщины. Возможно, обе они замужем.

Вам не нужно видеть других людей в семье, которые непосредственно связаны друг с другом, чтобы прокрутить все возможности мысленно. Вы можете составить перечень всех вероятных отношений, потому что абстрактно вы понимаете многие типы отношений, способные возникнуть в семьях. Вот что позволяет вам представить себе множество связей между этими двумя женщинами. И если вам точно назовут отношения между ними, информация обо всех остальных членах семьи изменится, потому что отношения, подобные этим, объединяются в сети.

Суть в том, что реляционное мышление гораздо сложнее ассоциативного, поскольку оно позволяет нам создавать абстрактные отношения и объединять их в обширные сети.

С помощью ассоциаций мы устанавливаем связи между вещами или событиями, потому что они похожи в физическом смысле или потому что они произошли вместе во времени и в пространстве. Но с помощью реляционного мышления мы можем соединять вещи, которые не имеют физического отношения друг к другу и не появляются вместе во времени и в месте. Мы не только можем, но и постоянно делаем это, и связи, которые мы устанавливаем, становятся чрезвычайно сложными.

Вот почему любая конкретная мысль может вызвать мысль о чем-то другом и вот почему, например, мысль о том, как вы любите вашего супруга, может напомнить вам о том, как болезненно закончились прошлые отношения из-за потрясшего вас предательства, и внезапно вы начнете задаваться вопросом, верен ли вам супруг. Так вы связали нынешние отношения с предыдущими через фрейм «противоположно (чему-то)». Множество нежелательных мыслей запускаются таким же образом из-за встроенных реляционных связей, чем и объясняется автоматизм огромного количества наших мыслей.

Наше новое объяснение того, как мы обучаемся языку и мышлению более высокого порядка, мы с Аароном назвали *теорией реляционных фреймов* (ТРФ). Обширные исследования подтвердили, что обучение отношениям имеет решающее значение для развития когнитивных способностей, а также для развития самоощущения. Например, в ходе исследования детей с нарушениями речи, у которых не развилось нормальное чувство собственного «я»,

удалось обнаружить, что, когда мы учим их реляционному мышлению, развиваются не только языковые навыки, но и нормальное самосознание.

Однако больше всего меня поразили клинические последствия. Попытка распутать плотные сети отношений и перестроить их, как это пыталась сделать КППТ первой волны в стремлении помочь людям, схожа с попыткой перестроить огромную паутину. Это бесперспективно.

Избавление от мыслей только добавило бы когнитивных сетей к уже имеющимся. Отношения и связи могут быть абстрактными: все может быть связано с чем угодно.

Подумайте о любых двух объектах. Любых. После того как вы это сделали, подумайте, чем первый из них лучше второго? Ответ найдется скоро. Как второе вызвало первое? Задумайтесь. Снова быстрый ответ! Итак, как мысли могут быть только рациональными, если природой устроено, что в мозгу человека одно связано с любым способом в любое время?

Я подсчитал: связи всего восьми вещей и их названий могут дать более четырех тысяч возможных отношений (вещей к вещам, названий к названиям, отношений к отношениям – все комбинации). Таким образом, может потребоваться целая вечность, чтобы понять последствия всех возможных отношений, которые у каждого из нас уже есть в голове! В этих когнитивных сетях должно быть почти бесконечное число несоответствий. И добавление действительно новой мысли может изменить все остальные, но весьма непредсказуемо.

Выводы были отрезвляющими. Традиционные когнитивные идеи основывались на ассоциативной теории мышления. И если это неверно, то традиционная когнитивная терапия концептуально ошибочна, даже когда некоторые из ее методов полезны. И поскольку мы не можем полностью контролировать то, как наши умы соотносят вещи, я понял, что нам нужно будет больше сосредоточиться на способе изменить поведенческое воздействие мыслей.

Были и другие, более широкие последствия, особенно для взгляда на человеческое сознание. Я понял, что улица с двусторонним движением из слов и объектов уже подразумевает некую перспективу: с точки зрения говорящего, объект называется X, но если слушатель слышит X, он ориентируется на объект. Это означало бы, что восприятие перспективы находится внутри каждого слова, которое мы произносим, и, когда мы говорим или рассказываем себе истории, это может с легкостью формировать «точку зрения» внутри нас. Я написал свою первую работу по ТРФ и этому утверждению в частности в 1984 году и назвал ее «Осмысление духовности», так как в тот момент я понял, что это может привести к трансцендентному чувству себя – перспективе, которой обладает внутренний наблюдатель, видящий то, что описывается с определенной точки зрения (см. гл. 21).

Это была всего лишь догадка, но она оказалась верной. Исследования ТРФ показали, что чувство себя как отдельного существа появляется только тогда, когда мы обучаемся определенному типу отношений. Он называется *дейктическим*, что означает «учиться путем демонстрации», но это довольно мудреный технический термин, поэтому я буду говорить проще – *отношения перспективы*.

Чтобы понять, например, что вы находитесь *здесь*, а не *там*, вам потребуется определенная наблюдательная позиция. Подобная связь может показаться детям дикой, потому что «здесь» говорящего – это «там» слушателя и наоборот. В результате, когда вы идете туда, *там* становится *здесь*, а *здесь* становится *там*! (Представляете маленьких детей, в отчаянии думающих: «Не могли бы вы, черт возьми, уже определиться?!») Однако при достаточном количестве демонстраций дети в итоге научаются отношениям перспективы. Три наиболее критичных отношения – это я в сопоставлении *с тобой*, *здесь* в сопоставлении *с там* и *сейчас* в сопоставлении *с потом*. Дети обычно изучают их в таком порядке: человек, место и время.

Волшебство происходит где-то в возрасте трех или четырех лет. Отношения перспективы относительно человека, места и времени сливаются в цельное чувство перспективы: появляется ощущение наблюдения из «я/здесь/сейчас». Образно говоря, вы появляетесь за своими глазами, и в то же время вы знаете, что ваша мать находится за ее глазами. Вы развили чувство

осознания того, что живете в мире как сознающее человеческое существо и обладаете точкой зрения. В этом виде осознанности есть такое качество, как «сторонность». Вы не только видите то, что видите, но и то, что вы видите из «я/здесь/сейчас». Более того, это чувство собственного «я» основано на символических отношениях; оно исходит из сочетания отношений перспективы.

Как только навык восприятия перспективы относительно времени, места и личности сформирован, он никогда по-настоящему не покинет вас. Детская амнезия отпадает. Вот почему вы легко можете снова увидеть себя своими глазами в возрасте четырех или пяти лет, но не в возрасте одного года. «Я» как форма сознания или перспективы становится нитью, на которую вы надеваете бусинки опыта. Куда бы вы ни пошли, вы всегда здесь.

И вы также можете представить себя где-то еще, скажем стоящим на Великой Китайской стене. Вы даже можете вообразить себя кем-то другим или каким вы будете, когда станете очень старым. Вы можете рассказывать себе истории и о других людях, представляя, что они переживают, даже если находитесь на другом конце света. Мысленно вы можете перемещать перспективу во времени, а также относительно места или человека.

Перспективный подход содействует также более содержательному и оценочному повествованию о себе, и эту часть трудно посадить на поводок. С ростом способности решать проблемы вербальным путем рождается Внутренний Диктатор, а параллельно – потребность в освобожденном разуме.

Например, по мере создания нами истории о том, кто мы есть, мы начинаем сравнивать себя с другими и с социальными идеалами тех, кем должны быть. Таким образом, печальный побочный эффект тех же когнитивных навыков, что позволяют нам чувствовать себя сознательными человеческими существами, – это самокритичность или чрезмерное стремление к тому, чтобы на нас обращали внимание, чтобы мы были важны или заметны на фоне особенностей собственных историй о себе. Мы начинаем формировать концептуализированное «я», и это воображаемое «я» часто становится иллюзией реального. Мы *становимся* содержанием наших историй, и Диктатор полностью захватывает власть.

Проблема не в наличии истории о себе; она нужна всем нам. Проблема в растворении в непрерывном повествовании, в слиянии с ним и, как следствие, во всевозможных отклонениях психического здоровья и неудовлетворенности жизнью в целом. Диктатор становится полностью занятым наблюдением за историей и ее защитой, оценивая, живем ли мы в соответствии с ней или верят ли в нее другие.

Есть что-то сладостно-горькое в том, как мы вовлечены в хитросплетения наших умов. Символическое мышление исходит не от дурного импульса. Оно проистекает из нашей глубоко укоренившейся склонности как вида к сотрудничеству, к объединению в группы с другими и к тому, чтобы ладить.

Три фактора, в которых люди особенно хороши и которые резко отличают нас от всех других видов, – это наши когнитивные способности высшего порядка, культура и сотрудничество.

Люди по своей природе склонны к сотрудничеству. Если есть скамейка размером с ребенка, которую два малыша хотят переместить, естественно, один возьмется за один конец, а второй – за другой. Даже наши ближайшие животные родственники – шимпанзе (которые довольно контактны и склонны к взаимодействию... просто не настолько, как мы) – редко демонстрируют подобное. Биологи-эволюционисты утверждают, что мы развили этот импульс, потому что жили небольшими группами, в которых сотрудничество оправдывало себя.

Нормально развивающимся детям небезразличны социальная привязанность и социальное сотрудничество. Человеческие младенцы приходят в жизнь с определенным количеством навыков «теории разума», то есть когнитивных талантов, которые позволяют нам узнавать что-то о том, чего хотят другие, основываясь на наблюдении, а не на том, что говорят. Даже малень-

кие дети имеют какое-то представление о намерениях других. Например, если взрослый и ребенок, игравшие с игрушками вместе, начинают их убирать и взрослый указывает на игрушку, которая находится вне его досягаемости, но в пределах досягаемости ребенка, то ребенок положит игрушку в коробку, куда убираются игрушки. Если войдет незнакомец и укажет на эту игрушку пальцем, ребенок отдаст ему игрушку. Это показывает, что мы догадываемся, чего хотят другие, и насколько важно для нас угождать другим – просто по своей природе.

Улица с двусторонним движением нашего символического мышления началась с того, что внимательный и контактный слушатель услышал, как другой член группы использует в своей речи некий термин – возможно, спрашивает об объекте, – и узнал, что у него есть названный объект, который он готов предоставить говорящему. Эти двусторонние социальные отношения позволили немедленно расширить сотрудничество и повысить благосостояние группы. Психологические последствия проявились гораздо позже, когда символическое мышление стало интернализированным и сфокусированным на решении проблем. В каком-то смысле это был впечатляющий успех – наши навыки решения проблем не имеют равных в царстве природы, – но это привело к тому, что мы стали рассматривать собственную жизнь как проблему, требующую решения. Выиграв в контроле над окружающей средой, мы заплатили высокую цену за отсутствие душевного спокойствия.

Порой мы настолько сосредотачиваемся на том, чтобы быть принятыми другими, что создаем искаженную историю о своей ценности и привлекательности, – но тогда мы не получаем любви, которую получаем. Мы занимаемся ненужными сравнениями себя с другими, что приводит к еще большей вовлеченности в негативные разговоры о себе и психической боли, и так до бесконечности.

Увидеть этот искажающий процесс повествования в действии мы сможем, если подумаем о том, почему лжем. Вы когда-нибудь задумывались, почему лжете о том, что сделали или сказали? Все мы грешим этим иногда или в небольших количествах. Хотя бы на мгновение представьте, что лежите спокойно и держите это явление в руках, как четырехлетний ребенок держит необычный предмет, к примеру кухонный венчик. А теперь спросите себя, почему вы лжете.

Не отвечайте сразу. Просто поразмышляйте над этим вопросом и в процессе раздумий посмотрите на некоторые способы введения в заблуждение других людей:

- **Вы не рассказываете всю историю целиком.**
- **Вы преувеличиваете, пусть и немного.**
- **Вы корректируете детали, чтобы они соответствовали вашему представлению.**
- **Вы избегаете суровой правды.**
- **Вы игнорируете то, что не соответствует текущей истории.**

Почему? Почему вы это делаете?

В новостях мы почти ежедневно видим примеры большой лжи: тысячи мусульман ликовали в Соединенных Штатах после случившегося 11 сентября; у меня не было секса с этой женщиной; эта инвестиционная компания не схема Понци¹⁴. Большинство людей не завзятые лжецы, поэтому, читая сейчас эти строки, многие могут подумать: «Я совсем не такой». Возможно, так оно и есть, но махровое лицемерие – своего рода ментальный наркотик, из-за которого мы можем игнорировать большую истину: *всем нам трудно говорить полную правду о себе.*

¹⁴ Схема Понци (англ. Ponzi Scheme) – инвестиционная схема, которая обеспечивает доходы более ранних инвесторов за счет средств, полученных от более поздних инвесторов. Чарльз Понци (1882–1949) – итальянский «пирамидостроитель», основатель схемы Понци. В России подобные схемы обычно называют финансовыми пирамидами. (Прим. ред.)

Ученые выяснили, что среднестатистический человек лжет в мелочах каждому четвертому из тех, с кем сталкивается. Подростки же вообще признаются, что лгут по несколько раз в день.

Исследования доказывают, что ложь имеет свою цену и многие это чувствуют. Например, мы обесцениваем отношения с другими людьми, если лжем им, и находящийся в процессе лжи мозг работает менее эффективно. Если ложь ничтожна или неважна, то на вопрос, зачем она нужна, становится очень трудно ответить.

Разумеется, мы можем лгать ради материальной выгоды или чтобы защитить чувства человека. Но много лжи говорится для того, чтобы защитить какую-то часть истории человека о себе – образ, представленный другим и соответствующий истории. Такая ложь помогает укрепить личность, которую мы все себе изобретаем. (Интересное слово – *личина*. От нее мы берем *личность*. По-латыни это слово звучит как *persona*, что первоначально означало «маска; фальшивое лицо, которое носят актеры».)

Я с болью вспоминаю, как мой сын Чарли впервые солгал мне, чтобы защитить собственное представление о себе. В его комнате появилась маленькая игрушка, которую я не узнал, и я спросил, откуда она взялась. Мой милый четырехлетний ребенок запинаясь и путаясь в словах, нервно бормоча, что учитель дал ему это, потому что он был хорошим. Что-то было не так, и я вопросительно посмотрел на него. После паузы он разрыдался и сказал, что просто взял ее из школьной коробки с игрушками. «Зачем ты это сделал?» – спросил я. «П... по... потому что я ее хотел», – прорыдал он.

Мне хотелось плакать вместе с ним. Меня огорчило не столько его воровство, сколько то, что он потерял невинность. Чтобы защитить эту крошечную несправедливо нажитую выгоду, он теперь должен был заботиться о чужих мыслях в отношении себя (о моих, например) и пытаться манипулировать чужим восприятием. Он учился не быть полностью самим собой и представлять другим свое ложное «я»: «Я из тех парней, которым учителя дарят игрушки, потому что я хороший мальчик. В этом вся штука!»

Так мой ребенок впервые создал свое концептуализированное «я».

Мысли нельзя стереть

Как бы нам ни хотелось остановить процесс рассказывания истории и изменить саму историю, которую мы детально разработали, деятельность наших ментальных сетей в значительной степени автоматизирована, и большая ее часть подсознательна. Мы все пронизаны мыслительными паттернами, заложенными в сознании. Они могут настолько гипнотизировать нас, что мы не замечаем, как они, словно паутина, заманивают нас в ловушку. И хотя нам отчаянно хочется стереть их из памяти, в нервной системе человека нет кнопки *Delete*. Во всей психологии нет ничего, что называлось бы «раз-учением».

Даже то, что вы забыли, остается с вами, скрываясь за полем сознания. Вот почему вы запросто можете обучиться этому позже, как говорят психологи, благодаря эффекту *ускоренного повторного обучения*. Например, собаке Павлова вы можете несколько раз позвонить в колокольчик, не сопроводив звук едой. В итоге слюна перестанет выделяться вслед за звуком колокольчика, потому что возникнет эффект *угасания* рефлекса. Подкрепление, или психологическое обусловливание, исчезло, верно? Нет, неверно. Как отмечает эксперт в этой области, «угасание не разрушает первоначальное обучение, но вместо этого порождает новое обучение, которое особенно зависит от контекста». Другими словами, собака выучила, что раньше звук колокольчика приводил к появлению еды, сейчас – нет. Угадайте, что произойдет, если вы снова принесете еду при звуке колокольчика? Слюноотделение тут же возвращается!

Вы наверняка испытывали это сами. Старые страхи постепенно отпадают, и вы чувствуете себя более уверенно. Затем происходит неожиданное предательство, или трагедия, или критика, и мгновенно вы снова чувствуете себя испуганным маленьким ребенком!

Негативный мыслительный паттерн может даже быть вызван к действию позитивной мыслью или опытом. Когда я боролся с паникой, я пытался отвлечь свой разум от страха, сосредоточившись на расслаблении. Я повторял себе снова и снова: «Я спокоен и расслаблен, спокоен и расслаблен». Я думаю, что подхватил эту фразу из кассет, которые слушал, и надеялся, что она напомнит мне о том, что я чувствовал, когда практиковал расслабление. Поэтому, когда я чувствовал приближение тревоги, говорил: «Я спокоен и расслаблен» – в надежде, что тревога уйдет.

Однажды я просматривал кипу корреспонденции и заметил, что чувствую себя довольно расслабленным. «Ого, – сказал я себе. – *Это круто! Я спокоен и расслаблен! Кажется, у меня прогресс!*» — «Прогресс по сравнению с чем?» – спросил тихий голос в голове. Я даже не осмелился произнести те страшные слова, которые понадобились бы для ответа на его вопрос. Секунд через тридцать сердце слегка подпрыгнуло. «*Я спокоен и расслаблен*», – подумал я, теперь немного встревоженный. Сердце, казалось, пропустило пару ударов. «**СПОКОЕН И РАСЛАБЛЕН!**» – мысленно я практически кричал это... И через несколько секунд у меня случился настоящий приступ паники.

На самом деле это частое явление при паническом расстройстве, которое называется *паникой, вызванной расслаблением*.

Я потратил так много времени, пытаюсь успокоиться, чтобы не тревожиться, что эти два состояния вошли в одну ментальную связку. Точно так же, как если бы я громко сказал «жарко» и услышал в ответ слово «холодно», теперь при мысли «*расслаблен*» ко мне возвращалась *тревога*.

Поскольку мы неотвратимо формируем связи и отношения, это является причиной, по которой мы, пытаясь избавиться от мысли, фактически создаем новую связь в собственном сознании между ней и усилием избавиться от нее. Теперь в голове будет проноситься новая автоматическая мысль: «Я должен избавиться от этой мысли». Отлично. Это прогресс? Нет.

Многочисленные исследования показали, насколько автоматичны и сложны мыслительные паттерны и как мало мы осознаем, о чем на самом деле думаем. В классическом исследовании, проведенном много лет назад, людям показали длинную череду фотографий, а затем попросили участников назвать моющее средство для дома. Те, кому среди прочих картинок показывали изображение океана, чаще отвечали: «Тайд»¹⁵, чем те, у кого не было этой картинки. Но если их спрашивали, они объясняли свой выбор так: «Моя мать обычно использовала его», а не так: «Вы только что показали мне картинку океана, а океаны имеют приливы и отливы, поэтому я подумал о “Тайде”».

В лаборатории ТРФ придумали способ выяснить, что происходит в подвале нашего сознания с помощью чрезвычайно чувствительного способа измерения ментальных привычек под названием *имплицитная процедура оценки отношений* (ИПОО). Исследователи получили возможность обнаружить отношения и связи, которые были заложены в сознании людей и которые они не осознают, и показать, как они влияют на поведение людей. Скажем, у вас есть отношение «*тревога – это плохо*», глубоко зарытое в уме. Чтобы обнаружить эту связь, на экране компьютера ИПОО будут мигать слова *тревога* и *плохо* и система попросит нажать клавишу «*разные*»; затем, после некоторых других пар слов ИПОО снова покажет слова *тревога* и *плохо* и попросит нажать клавишу «*одинаковые*». Компьютер обнаружит, что вам потребуется примерно на тридцать миллисекунд больше, чтобы нажать на кнопку «*разные*», нежели на кнопку

¹⁵ «Тайд» (от англ. tide – «прилив») – популярное моющее средство. (Прим. ред.)

«одинаковые», если вы привыкли думать о тревоге как о чем-то плохом. Дополнительное время требуется тогда, когда ум борется с идеей, что тревога не есть плохо.

Исследования с использованием тестов ИПОО показали, что быстрые реляционные реакции (или подсознательные мысли, если хотите) часто предсказывают поведение точнее, чем утверждения о том, что мы думаем, – исследователи ТРФ называют это *расширенными и проработанными реляционными реакциями*. Например, люди, борющиеся с наркотической зависимостью, как правило, выпадают из программ лечения, если их разум, по оценке ИПОО, автоматически и прочно связывает наркотики с «весельем», в то время как, по их словам, наркотики вызывают только проблемы и они действительно хотят бросить.

Это не логично. Это психологично.

Понимание ТРФ помогает нам быть сострадательными к самим себе, когда мы начинаем совершать повороты.

Это не наша вина, что умы работают именно таким образом. Благодаря ТРФ мы понимаем, что кажущиеся логичными решения просто не являются лучшими психологическими решениями и почему иногда странные для нас методы АСТ на самом деле имеют психологический смысл.

Чтобы выделить квинтэссенцию ТРФ так, чтобы ее основные идеи можно было легко запомнить, я придумал эту песенку:

**Learn it in one,
Derive it in two,
Put it in networks,
That change what you do.**

**Изучите в одном,
Выведите в двух,
Поместите это в сети,
Изменяющие то, что вы делаете.**

Весь человеческий разум заключен в этих четырех строках. Самая важная – последняя. Хотя мы не можем удалить созданные бесполезные связи и их сложные мыслительные сети, мы в *состоянии* научиться *изменять то, что они делают*. Мы можем изменить то, как они действуют в нашей жизни, и то, куда мы позволим им вести нас.

А это меняет дело.

Техники разделения разрушают чары

К счастью, изучая психические процессы, приводящие к ригидности, мы также обнаружили способы избавиться от отождествления себя с голосом Диктатора, мы нашли возможность отдернуть ментальный занавес и выставить на обозрение мысли как просто мысли, на которые нам не обязательно обращать внимание. Я познакомлю вас с некоторыми методами во второй части книги, а сейчас позвольте мне просто показать вам, как работает один из них.

Упражнение, во время которого человек должен быстро повторять одно и то же слово вслух, стало использоваться около столетия назад Эдвардом Титченером, одним из первых отцов психологии. Он использовал его для того, чтобы показать, как быстро могут исчезать значения слов. Моя исследовательская группа, по-видимому, была первой, кто оценил практику повторения слов как клинический метод, когда мы начали применять ее в качестве метода разделения сто лет спустя.

Давайте начнем со слова, которое имеет сильное сенсорное значение. Я выберу слово «рыба». Попробуйте вспомнить, как выглядит приготовленная рыба... теперь – как она пах-

нет... а теперь представьте ощущения во рту, когда вы жуете кусочек... теперь – какова она на вкус. Потратьте несколько минут, чтобы воссоздать эти переживания.

Очень вероятно, что сейчас поблизости от вас нет рыбы... но отголосок ваших реальных реакций на рыбу находится здесь благодаря магии реляционного обучения. Эти реакции пришли к вам благодаря языковой способности, объясняющей, почему в тот момент, когда вы просто смотрите на чернила или пиксели, читая написанное, возникает реакция на четырехбуквенное слово, как если бы вы видели, нюхали, жевали или пробовали настоящие куски приготовленной рыбы.

Очевидно, что мозг абсолютно одинаково функционирует, когда вы *думаете* о чем-либо и когда вы испытываете это в реальности.

Теперь давайте посмотрим, как легко можно разрушить иллюзию ума.

Возьмите часы или смартфон, чтобы засечь время на следующее задание, которое мы выполним в течение ближайших тридцати секунд. Мы провели несколько исследований, посвященных тому, что я собираюсь попросить вас сделать, и оказалось, что тридцать секунд – это самый удобный интервал: не слишком долго и не слишком коротко. Вот ваша задача.

Повторяйте слово «рыба» снова и снова, быстро и вслух (лучший темп – примерно одно слово в секунду; это тоже изучалось), и просто наблюдайте, что происходит. Не думайте об этом, просто делайте и наблюдайте, как трансформируется зрительный образ, запах, осязание и вкус рыбы. Вы готовы? Вперед! Быстро!

Сделали? Хорошо. Итак, что случилось с видом, запахом, осязанием и вкусом этой штуки, называемой словом Р-Ы-Б-А?

В девяноста девяти случаях из ста к концу тридцати секунд все эффекты от *рыбы* как от слова уменьшаются или даже исчезают вовсе. Мы перестаем чувствовать себя во власти буквального значения этого слова. Вместо этого мы начинаем ощущать мышцы, используемые для его произнесения, или замечаем его странное звучание. Или мы видим, как конец и начало слова начинают сливаться воедино.

Это упражнение не *устранило* значения слова «рыба». Вы все еще понимаете, что такое *рыба*. Но вы также осознали слово как вокализацию; вы разделили звук слова и его значение.

Сдвиг может казаться небольшим, но эффекта разделения может быть достаточно, чтобы помочь человеку сделать выбор, когда командует его Внутренний Диктатор. Оно может действительно нейтрализовать силу негативного внутреннего разговора. Я убедился в этом, когда проводил исследование, посвященное стыду, в стационаре для лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами. В самом начале исследования, когда я на первом сеансе спросил группу, чего они больше всего хотят, один клиент устрашающего вида, покрытый татуировками и одетый в кожаную куртку с цепями, громко заявил, что единственное, что для него важно, – это чтобы с ним не связывались. Свое пожелание он подкрепил жестом руки, сложенной в пистолет, якобы этот предмет с ним везде, и если кто-то с ним свяжется, то говорить будет пистолет. Бессознательно я отыскал ближайший выход на всякий случай.

На следующем групповом занятии мы провели тренинг с повторением слова, начав с «рыбы», а затем перешли к слову, которое сама группа выбрала для более мощной проработки. Тот же парень предложил слово «лузер». Я до сих пор вижу его жесткое, изборожденное морщинами лицо, когда он и вся группа снова и снова повторяли: «Лузер». Не прошло и часа, как я снова спросил, чего они больше всего хотят, и тот же самый, казалось бы, крутой парень встал и сказал, что семья ужасно страдала от его приступов зависимости и что он больше всего хотел бы быть хорошим отцом для своих маленьких детей. Потом он открыто, при всех, заплакал.

Всего, казалось бы, небольшое разделение может дать огромный результат.

Разрушая слияние с пагубными историями, рассказанными нами, и освобождаясь от голоса Диктатора, мы становимся вольны выбирать мысли, приносящие пользу, и отвергать те, что несут негатив.

Следующим шагом в достижении психологической гибкости является понимание того, как еще одна из наших великих когнитивных способностей – талант решать проблемы – может быть направлена не туда, заставив нас рабски следовать ментальным правилам. Порой она очень токсична, и примером тому может служить мой собственный опыт борьбы с тревогой.

Глава 5. Проблема с решением проблем

Давайте возьмем проблему, с которой вы сталкиваетесь в жизни, абсолютно любую. Допустим, вы опаздываете к ребенку в школу и точно знаете, что не успеете вовремя. Дайте своему разуму поработать над проблемой, и вы увидите, что скоро найдете подходящее решение, возможно, даже несколько: позвоните супругу или другому члену семьи, другу; прикинете, сможет ли няня забрать его; позвоните в школу и скажете, что задерживаетесь.

Все идеи хороши.

Когда мы пытаемся применить этот же аналитический инструмент решения проблем к внутренним трудностям, результаты оказываются совершенно иными. Представьте, что вы опаздываете к ребенку и боретесь с потоком мыслей: «Я такая неудачница» или «Я недостаточно хорош».

Ваш ум (почти по собственной воле) немедленно начнет искать «решение» и этой, и другой «проблемы». Он с готовностью предоставит логически звучащие оправдания, «доказывающие», что вы неудачница/неудачник или же нет, что вы недостаточно хороши или же наоборот, а затем предложит способы решения проблемы. При этом он будет отрицать, что такая проблема вообще существует, привлекая также множество различных самообвинений.

Часто наши умы сражаются в споре за обе стороны, и чем ближе мы подходим к решению, тем сильнее они тянут в другом направлении. Попробуйте решить: «*Я худший неудачник из всех!*», и вы обнаружите, что ум перешел на другую сторону: «*Я не так уж плох*». Попробуйте решить: «*Это не моя вина*», и вам сразу предъявят список доводов против.

Один из самых вредных способов попадания ума в ловушку мыслительных процессов – это усвоение или вывод правила для решения проблемы и самоубеждение в том, что им нужно следовать. Способность создавать правила и следовать им – одно из величайших достижений человечества. С их помощью мы можем рассказать другим, что нужно сделать. Мы можем предупредить детей об опасности или построить планы на будущее, передать то, что узнали, другим или лучше запомнить. Однако этот мощный инструмент обоюдоострый.

Одним из первых и наиболее важных открытий в исследовательской программе АСТ было осознание того, что эта огромная когнитивная сила может обернуться также и против нас. Поразительная преданность вербальным правилам является главным фактором психологической негибкости. Мы следуем им так строго, что никогда не отклоняемся от них, даже когда они ужасно усугубляют проблемы.

Мой собственный Внутренний Диктатор был настоящим законодателем. Поразительное сходство в этом качестве я обнаруживал между клиентами, приходившими на сеансы психотерапии, и собой. Они тоже выработали правила, которым должны были следовать, чтобы решить свои проблемы, и их жизнь в значительной степени подчинилась им. У каждого из нас свои правила жизни, и многие из них полезны, но ум, стремящийся решать проблемы, не знает, когда остановиться, а если и знает, то не понимает, как это сделать.

Просто возьмите цепочку мыслей человека, борющегося с тревогой, например: «*Со мной действительно что-то не так. Я понятия не имею, что делать. Я не могу больше выносить эту постоянную тревогу*». Мы могли бы рассматривать все это как простые наблюдения, а не вербальные правила. Но если мы копнем глубже, то увидим, что, говоря себе: «*Со мной действительно что-то не так*», мы также подразумеваем: «*Если бы я только мог правильно сформулировать свои действия, облечь в слова их историю и понять, что не так, я мог бы использовать это понимание, чтобы лучше контролировать тревогу*». Когда мы говорим: «*Я понятия не имею, что делать*», мы тем самым выражаем: «*Если я хочу контролировать эту проблему, то мне нужен план, который будет работать*». В основе утверждения «я не могу больше выносить высокий уровень постоянной тревоги» лежит правило, что высокий уровень тревоги опа-

сен, вреден или непродуктивен, или, возможно, даже такое суждение: «Если я буду жаловаться громко и достаточно сильно, кто-нибудь спасет меня от этой невозможной ситуации».

Цепочки мыслей, генерируемые разумом, когда мы пытаемся «обучить» себя тому, как следовать правилам, могут быть чрезвычайно сложными. Это хорошо видно на примере людей, страдающих обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Однажды у меня была клиентка с ОКР. Женщина очень сложно объясняла способы, с помощью которых она пыталась защитить своих детей. Она была попросту одержима идеей о том, что должна обеспечить их безопасность. Так, например, детям было запрещено входить в ее спальню – и огромная энергия ежедневно направлялась на то, чтобы этого никогда не случилось. Она постоянно предупреждала и расспрашивала детей по возвращении домой. А почему им нельзя входить? Ну, потому что они могут пойти в угол спальни.

Когда я спросил ее, в чем проблема, если дети окажутся в углу спальни, она ответила, что год назад рабочие, красившие комнату, поставили туда картонную коробку. «Ну и что?» – спросил я. «В этой коробке лежало мыло, которое принесли из гаража». И что же? «А в той части гаража, где хранились запасы мыла, пару лет назад я видела гусеницу». И? «Таких же гусениц видели на дереве во дворе». И что же? «Это то самое дерево, которое три года назад опрыскали инсектицидом, чтобы избавиться от гусениц». Ну и что? «В углу спальни может быть яд, которым дети могут сильно отравиться».

Во имя того, чтобы она была хорошей мамой, ее разум стал пыткой. Кроме того, она стала мучением для своих детей, которые, вероятно, до самой смерти будут рассказывать истории о тягостном детстве в ее доме и попытках успокоить любящую, но напуганную и постоянно контролирующую их мать.

Когда я работаю с пациентами с ОКР, я всегда поражаюсь когнитивным способностям и глубокому чувству печали. У моей матери было клиническое ОКР. Будучи маленьким ребенком, редкий день я выходил из дома без предупреждения не есть листья олеандра во дворе, цветущего куста, распространенного в Южной Калифорнии (да, он ядовит). Некоторые части дома были закрыты, как, например, ужасающий мать чердак, в котором когда-то жила ядовитая ловушка для жуков-чешуйниц. Но хуже всего было то, что она так часто мыла руки, что они кровоточили.

Я знал, каково это – иметь такую маму, как моя пациентка.

Вербальные правила настолько сильно доминируют в сознании, что создание и поддержание ментальной дистанции от них может быть затруднительным. Я надеялся, что понимание природы их влияния на наши умы приведет к пониманию того, как разрушить их чары.

На запуск этого направления исследований меня вдохновил замечательный набор открытий в области поведенческой психологии, о которых я читал в конце 1970-х гг. Некоторые из самых известных работ были проведены в лаборатории известного поведенческого психолога Чарли Катания, с которым я учился в течение академического года в 1985 году.

Чарли и его коллеги провели серию экспериментов о том, насколько упорно люди будут придерживаться правил, которым им было приказано следовать при выполнении простой задачи. Задания были специально разработаны так, чтобы увидеть, будут ли люди отказываться от правила, как только обнаружат лучший способ выполнения задачи. Примечательно, что зачастую люди выглядели значительно менее разумными в регулировании своих действий, чем обезьяны, птицы, крысы, собаки и другие животные, подвергнутые таким же испытаниям.

Во время экспериментов испытуемых помещали перед устройством, которое иногда, но только иногда, когда они нажимали кнопку, выдавало предмет – монету. Предварительно всем участникам было предложено правило: «Нажимайте эту кнопку, чтобы заработать деньги». Допустим, вы проводите эксперимент и решаете настроить машину так, чтобы в среднем люди получали десять центов после десяти нажатий кнопок. Иногда монета выдается после восьми нажатий, а иногда после одиннадцати или тринадцати. Число варьируется, поскольку вы не

хотите, чтобы люди точно выяснили, в результате скольких нажатий у них в кармане окажется десятицентовик. Это сделало бы задачу слишком простой для проверки предполагаемого эффекта.

Люди начинают быстро нажимать на кнопку, чтобы больше заработать. Теперь вы меняете настройку так, что деньги выдаются не после определенного количества нажатий, а при первом нажатии, но через определенное среднее количество секунд, скажем через пять секунд, но иногда через три или четыре, а иногда через шесть или семь. Вы пытаетесь выяснить, заметят ли участники изменения и отрегулируют ли скорость нажатия кнопки. В конце концов, теперь они могут прикладывать меньше усилий, чтобы получить десятицентовик, – всего одно нажатие вместо постоянного нажимания.

Обезьяны, птицы и крысы легко обнаруживают подобные изменения, только им машина выдает пищу, а не деньги. Вскоре все они замедляются, нажимая кнопку лишь один раз в пять секунд. Люди же часто просто продолжают нажимать как сумасшедшие! Час за часом.

Бихевиористы постепенно пришли к пониманию, почему люди так упрямы и неадаптивны. Они провели подобный эксперимент, но не предъявляя участникам прежнее правило: «Нажимайте эту кнопку, чтобы заработать деньги». Вместо этого ученые попросили просто взаимодействовать с машиной, как они сочтут нужным. Когда условия получения денег изменились, участники эксперимента стали гораздо более склонны проявлять здравый смысл, как это было с обезьянами, птицами или крысами. В этом случае люди учились получать награду путем чистого опыта проб и ошибок. Например, сначала десятицентовик выбрасывался, когда рука человека была рядом с кнопкой, затем – при любом нажатии кнопки, а после – постепенно, в среднем при каждом десятом нажатии. Когда установка была изменена, участники легко регулировали свои усилия и выбирали новое решение.

Результат однозначен: произнесенное правило имело значение. Исследователи стали называть негибкость человеческого разума, возникающую в результате предъявления определенного правила или постановки такового самому себе, *эффектом нечувствительности* с отсылкой на возникающую нечувствительность к изменениям в ситуации, для решения которой предназначено правило.

В течение 1980-х годов в лаборатории мы провели много подобных исследований по влиянию вербальных правил. В одном эксперименте мы выясняли, будут ли люди корректировать свое поведение при той же базовой установке, что прозвучала в описанном выше эксперименте, если изменение в настройке машины будет более очевидным. Мы перестали давать какие-либо награды за отсутствие реакции участников (скажем, на десять секунд); первая реакция после этого вознаграждалась.

Большинство людей продолжали гнать вперед, нажимая и нажимая, нажимая и нажимая, хотя они ничего не получали за свой труд. Уставая, они останавливались, *наконец*, на некоторое время, скажем на полминуты. По возвращении к нажатию кнопки после паузы часы сбрасывались на ноль, и испытуемые получали награду. Понимали ли они, что им следует изменить свою стратегию нажима кнопки и что пауза – ключ к получению десятицентовика? В основном нет. Они снова нажимали кнопку как сумасшедшие! Иногда они даже вслух рассуждали о работе машины: «Наверное, она была сломана, а теперь ее починили» – и позже: «Наверное, она снова сломалась».

Чтобы увидеть эффект нечувствительности при следовании правилам в повседневной жизни, рассмотрим гипотетический случай мужа и жены. Давайте представим себе, что гипотетический муж, как и многие мужчины, очень хорошо заучил полезное правило: «Если у вас есть проблема, вам нужно найти способ от нее избавиться». Предположим, что жена рассказывает мужу о проблемах, которые возникают у нее на работе с коллегой и с начальником и затрудняют успешное завершение проекта. Муж немедленно предлагает несколько возможных решений, и (что для него странно) жена начинает раздражаться.

Возможно, на самом деле жена хочет, чтобы ее просто сочувственно выслушали. Для нее может быть важно получить подтверждение от любящего мужа, что он понимает, как ей плохо. Его идеи о «возможных решениях» кажутся ей снисходительными, бесчувственными и обесценивающими, поэтому она раздражается. Но когда муж видит, что его подход не работает, что он делает? Независимо от того, сколько раз он уже проходил этот путь, изменить стратегию может быть очень трудно, потому что в основе его советов лежит правило решения проблем. Наиболее вероятно, что он будет настаивать на выполнении рекомендаций, что вряд ли сработает лучше. Или он может попытаться дать совет снова, только чуть громче. Его жена может показать, что она расстроена, или даже сказать вслух: «Ты ведешь себя бесчувственно», тогда муж пустится в пространные объяснения, *почему* его совет может быть полезен, или просто будет доказывать, что пытался помочь.

Подсказка для мужа: просто заткнись!

Сказать легко (как и увидеть со стороны), но о-о-о-очень трудно сделать (и увидеть изнутри), когда есть глубокое убеждение: «Если сначала ничего не получится, попробуйте еще и еще раз» или «Лучший способ убедить кого-то в чем-то – это хорошо объяснить». Очень сложно.

Приведенный пример не имеет ко мне никакого отношения (хм-м).

Три эффекта гибкости

По мере того как мы с командой, равно как и другие исследователи, углублялись в то, почему человек так строго следует правилам, было обнаружено, что три основных когнитивных процесса вносят свой вклад в этот процесс. Первый из них мы можем назвать *эффектом подкрепления*. Мы настолько увлекаемся правилами, которыми приказываем себе следовать, что искажаем реальный опыт, подгоняя его под правило. Например, игрок в кости может сказать: «Долг платежом красен» или «Мне фартит, я должен увеличить ставку». На самом деле каждый бросок костей независим от других. Игральные кости никогда не бывают «должными», и безрассудно менять ставку в зависимости от так называемой полосы удач, непуху или нечто промежуточного. Однако, если вы играете в кости, трудно не поддаться иллюзии, что вы контролируете ситуацию. Как житель Рино, я много раз видел своих друзей в деле: самые высокообразованные люди, которые хорошо знают об «ошибке игрока», свято верят, что кости подтверждают их ментальные правила.

Эффект подкрепления не просто искажает обратную связь, которую мы получаем, он препятствует способности учиться тем способом, что не основан на правилах. Кое-чему стоит учиться методом проб и ошибок: находить решение, а не навязывать его заранее.

Замечательное исследование, проведенное более шестидесяти лет назад психологом-бихевиористом Ральфом Хефферлином, является прекрасным примером такого вмешательства в процесс обучения. Это было до того, как компьютеры и технологии облегчили нам задачу наблюдения за эмоциональными и физическими реакциями. Ральфу пришлось изрядно потрудиться, чтобы сконструировать устройство, способное улавливать малейшее движение мышц – настолько минимальное, что человек, совершающий его, даже не замечает этого.

Участников с головы до ног опутали проводами ради маскировки реальной цели эксперимента – проверить, научатся ли они слегка двигать большими пальцами, чтобы отключить громкий неприятный звук. Испытуемые не имели ни малейшего представления о том, какие движения могут помочь в выполнении задачи (если вообще какие-то могут), потому что они были в проводах и им сказали, что будут просто наблюдать за физиологическими процессами, пока они учатся отключать звук.

Если участники были предоставлены самим себе, не ограничиваясь никакими правилами, большинство из них путем проб и ошибок могли в конечном итоге отключить звук. Ино-

гда они все же слегка двигали большими пальцами и, поскольку это действие вознаграждалось выключением звука, начинали повторять его все чаще и чаще. Что действительно впечатляет, так это то, что движение было настолько трудно уловимым, что участники не отдавали себе отчета о нем. Когда их спрашивали, что они предприняли для того, чтобы отключить звук, они сообщали о разных посторонних вещах, например о том, что думали, как проводят день на пляже.

Другой группе участников эксперимента было предложено научиться едва двигать своими большими пальцами так, чтобы они сами даже не смогли различить это движение. Всем дали одинаковое время для выполнения задания, но большинство участников так и не определили правильно силу движений. Размах движений постоянно был слишком большим. В этом случае знание точного правила фактически *мешало* обучению: в попытке подтвердить верность следования полученному правилу они слишком сильно двигали большими пальцами, чтобы отключить звук.

Любой, кто когда-либо пытался играть в гольф или бейсбол, или бегло играл быструю музыку, или танцевал, по опыту знает, как наш разум может встать на пути. Все, что ему нужно для этого, – придумать правило и постоянно требовать, чтобы вы подтверждали, что следуете ему.

Именно это вмешательство в процесс обучения затрудняет слом контроля Внутреннего Диктатора: его нельзя просто проинструктировать.

Предположим, нам велено не подчиняться правилам. На самом деле пользы от этого не было бы: мы снова будем подтверждать себе, что следуем *новому* правилу, и вуаля – мы вновь оказываемся в своих головах.

Второй эффект гибкости мы назовем *эффектом когерентности*. Поскольку точная оценка причин ситуации может быть чрезвычайно сложной, разум часто сводит наши оценки к грубым, упрощенным объяснениям, которые соответствуют тому, что говорит нам правило или набор правил. Например, муж, которому трудно общаться со своей женой, может прийти к выводу, что она нытик, или просто любит ссоры, или стремится сделать из него виноватого. В глубине души он, возможно, усвоил правило «все женщины сумасшедшие» или «им невозможно угодить». Разум будет занят попытками подтвердить все правила и привести их в соответствие друг с другом, причем большая часть работы пройдет подсознательно. Часто это приводит к тому, что мы создаем истории о себе и своей жизни, которые блокируют дискомфорт и двусмысленность истинной сложности ситуации.

Крайний пример того, как эффект когерентности осложняет наше психологическое здоровье, – это люди, подверженные параноидальным мыслям. Я научился никогда не оспаривать подобные мысли у клиентов. Предположим, что психически больной человек считает, что его преследует правительство, которое активно, но тайно подрывает его потенциальный успех, потому что власть опасается его серьезных знаний и власти. Люди, испытывающие психотические переживания (например, галлюцинации или бред), часто имеют плохие навыки восприятия перспективы. Например, человек с шизофренией, изготовивший себе удостоверение личности, по которому он является судьей Верховного суда, может не осознавать, что он выставляет себя дураком, когда с гордостью предъявляет удостоверение незнакомцам на автобусной остановке. Плохое восприятие перспективы означает также, что клиент не совсем понимает мотивы и действия других людей. Когда он узнает, скажем, что его не взяли на работу, он может свалить вину за неудачу на правительство. Ум будет работать так, чтобы поддерживать последовательную и согласованную историю. Если бы я бросил вызов всем этим мыслям, можете догадаться, где бы я тогда оказался в этой истории (подсказка: рассказ был бы отнюдь не про «поддерживающего и заботливого терапевта»).

И, наконец, последний из трех эффектов мы называем *эффектом соответствия, или конформности*. Он проявляется, когда мы следуем правилам, чтобы заслужить социальное

одобрение со стороны тех, кто создает правила. Бихевиористские психологи называют этот вид следования правилам *уступчивостью* (*plience*) (мы с исследователем Робом Зеттлом придумали данный термин еще в начале 1980-х годов, выведя его от слова *compliance* (соответствие), и психологическое сообщество в целом приняло его). Тиски уступчивости накладываются на нас с самого раннего возраста, так как родители учат своих детей беспрекословно следовать правилам. Не дергай собаку за хвост, не играй с крышкой унитаза, не вставляй предметы в розетку. Неважно, насколько тебе интересен этот мяч на улице, не выходи из дома. Не забирайся на кровать, даже если прыжки на матрасе кажутся тебе заманчивыми. Подобное засилье правил обычно раздражает детей в определенном возрасте, а иногда даже приводит в ярость. Их сопротивление уступчивости приводит к печально известной родительской реакции на отпор: «Потому что я так сказал(-а)». Разумеется, родители часто имеют веские основания для того, чтобы их правилам строго следовали. Вы не можете позволить себе, чтобы ваши дети методом проб и ошибок учились тому, что выбегать на улицу – плохая идея.

Но во взрослом возрасте уступчивость – это другое дело. Возьмите общепринятое правило, например: «Чтобы понравиться, делай то, чего хотят другие». Хотя попытки заслужить одобрение иногда приводят к желаемому результату, строгое следование этому правилу может привести людей к пренебрежению своими собственными потребностями, что приведет ко многим психологическим проблемам, таким как депрессия.

Все мы в той или иной степени подвержены подобным влияниям. Мы не можем не впитывать правила, глубоко запечатлевая их в сознании, и, разумеется, мы не хотели бы избегать правил полностью. Некоторые из них чрезвычайно полезны для нас.

Проблема в том, что они настолько укоренены в нас, что мы не видим выхода за их пределы, даже если они бесполезны.

АСТ обнаружило ряд простых и высокоэффективных способов сломить чрезмерный контроль правил.

Чтобы увидеть, насколько драматичным может быть эффект разрушения чар бесполезных правил, позвольте мне рассказать одну историю успеха АСТ.

Когда Алиса начала проходить эту терапию, она к тому моменту не работала уже почти десять лет. Бывший менеджер магазина в Стокгольме, с хорошим послужным списком, в 2004 году Алиса потеряла сына предположительно в результате самоубийства. «Тогда мой мир рухнул, – сказала женщина. – Я больше не хотела открывать глаза. Никогда».

После смерти сына Алиса стала затворницей. Врач диагностировал у нее фибромиалгию – плохо изученный синдром, который включает в себя диффузную боль во всем теле, нарушения сна, скованность и другие болезни. Последовало множество рецептов на обезболивающие, седативные и релаксанты; Алиса долгие годы жила как в тумане.

Затем она начала терапию с Джо-Энн Дал, которая обучалась методам АСТ и стала ее исследователем, а также выдающимся автором. Джо-Энн начала с вопроса, чего на самом деле хочет Алиса в жизни. «Я хочу быть в мире с самой собой и иметь энергию, чтобы делать то, что я хочу делать», – ответила женщина. Это было отличное начало.

«Так что же вас останавливает?» – спросила Джо-Энн. Отчасти причина крылась в детских воспоминаниях: однажды, вернувшись домой, Алиса обнаружила свою мать в крови – ее избил отец, выпив слишком много. «Я закрылась, – сказала Алиса. – Я должна была контролировать свои чувства, чтобы выжить. Я научилась следовать правилам, быть тихой и настроже, подавлять собственные потребности». Как показали наши исследования, высокий уровень эмпирического избегания женщины был порожден ее запутанностью в мыслях. Голос говорил ей, что она должна контролировать свои чувства, а в *иных случаях* – покидать дом или даже плакать из-за боязни прикоснуться к своему бездонному чувству боли и потери. Джо-Энн потратила немало времени на то, чтобы разобраться в этих мыслях, но не сделала ничего, чтобы оспорить их или изменить. Вместо этого Джо-Энн попросила Алису записать все, о чем

женщина думала, и засунула в карман ее рубашки листы, спросив: «А что, если ты будешь носить эти мысли с собой, как слова на клочках бумаги?»

Джо-Энн также спросила, что Алиса хотела бы делать, если выйдет из дома. «Снова выйду на работу», – сказала Алиса. Джо-Энн начала играть как бы от лица тех мыслей, которые она вложила в карман Алисы: «Ты же знаешь, что не можешь этого сделать! Кому ты будешь нужна?» Пораженная тем, как звучит ее Внутренний Диктатор, ведущий себя так же, Алиса начала смеяться. А потом она сказала, что собирается позвонить в государственную службу занятости.

«Что ты делаешь? – закричала Джо-Энн, вынимая из кармана Алисы еще один клочок бумаги и трясая им. – Забудь обо всем этом! Пойдем выпьем транквилизатор!» Алиса только улыбнулась. Она физически отделилась от голоса Диктатора и увидела, что его правила абсурдны. Этот поворот стал для нее залогом воссоединения с подлинным «я» и с ее устремлениями.

Она больше не цеплялась за свое представление о себе как о девочке, травмированной насилием отца над матерью, которая должна скрывать любую уязвимость и отрицать любую боль. Она видела, что на самом деле не была тем стоическим, бесчувственным человеком, каким себя считала; она была полна чувств. Также она увидела, что никто в реальном мире не заставлял ее проявлять стоицизм. Никто не просил ее подчиняться этой концепции – сама Алиса навязывала себе представление о том, кем она должна быть. Осознание позволило ей обрести гармонию с самой собой, о которой она говорила Джо-Энн.

Другими словами, Алиса осуществила разделение и свои повороты. Она понимала, что голос Диктатора, приказывающего ей следовать всем правилам, не был ее подлинным голосом; это был голос, который она сама себе навязала. Таким образом, она была вправе слышать все его постулаты не как приказы, которым нужно следовать, а просто как мысли, которые проработались в ее разум и которые она могла признать и использовать или же нет в зависимости от того, служили ли они ее интересам. Следуя подобным путем, женщина смогла постепенно принять боль от смерти сына. Она была чувствующим человеком и собиралась двигаться дальше.

После этого сеанса Алиса перестала принимать таблетки. Она снова начала работать и в конце концов устроилась в стоматологическую клинику. Ее история показывает, с какой готовностью мы иногда делаем повороты.

Как только мы с командой поняли, что разъединение с мыслями и собственной историей освобождает наш ум для сосредоточения на конструктивных мыслях, мы начали тестировать многие методы разделения.

Один из них был коротким упражнением, в котором мы просили участников замечать свои мысли, не позволяя им контролировать их действия, например думать: «Я не могу взять эту ручку», в тот же момент поднимая ее. Именно это простое упражнение, как оказалось, значительно снижает влияние мыслей на поведение людей. Пойдут ли они выпить под воздействием укоренившегося представления, что это снимет стресс?

Мы также помогли людям понять, что попытка контролировать свои мысли и реструктурировать их на самом деле может увеличить силу этих мыслей. Например, мы просили испытуемых попытаться не думать о шоколадном торте, и они обнаруживали, что это усилие заставляло их думать о торте еще больше, возможно, даже пойти и купить его. Когда мы проводили с ними это упражнение, люди тут же вспоминали случаи, как они точно так же пытались контролировать свое поведение, а в реальности испытали потерю контроля (например, ночные срывы с поеданием мороженого, чипсов или пончиков).

В то время как мы делали открытия, насколько пагубными для нас могут быть мыслительные процессы, другие исследователи-психологи приходили к аналогичным результатам. Одним из них был покойный Нил Джейкобсон, основатель мощного метода лечения депрессии под названием *поведенческая активация*. Он обнаружил, что чем больше люди верят в

свои собственные ментальные причины определенного поведения, тем больше вероятность, что они будут испытывать депрессию или тревогу. Своих пациентов мы стали просить считать, что вся идея мыслей как причин поведения ошибочна, и разработали еще много упражнений, чтобы помочь им принять эту гипотезу; некоторые задания будут представлены во второй части книги. Они облегчают осознание того, что, хотя мысли живут своей собственной жизнью, их влияние на поведение зависит от нашего отношения к ним, от того, действуем ли мы на их основе или же выбор остается за нами.

Порой разделение и самоповорот могут пройти довольно быстро, как это произошло с Алисой, однако это не значит, что работа над собой будет легкой. Боль, которую мы избегали, не исчезает просто так, как не исчезают и трудные переживания, поджидающие нас в будущем. Делая повороты, мы начинаем развивать способность сохранять разделение с собственными мыслями и запутанными паутинами, которые они образуют. И на этом пути мы почти наверняка снова будем очарованы голосом Диктатора. Он расскажет нам бесполезные истории о том, кто мы есть, и о том, как нас покорежил собственный опыт, подтверждения чему, несомненно, найдутся. Мы непременно попадем в ловушку лжи, адресованной себе и другим, чтобы снова попытаться укрепить самооценку и концепцию самих себя, за которую снова будем цепляться. Суть в том, чтобы уловить все промахи и заметить, когда мы вновь будем сливаться с голосом Диктатора, чтобы откаты назад исчислялись минутами или часами, а не месяцами. Если мы будем с широко открытыми глазами наблюдать за происходящим, то даже промахи станут полезны в обучении.

Способность восстанавливать равновесие, когда ситуации, мысли и эмоции сбивают нас с толку, – вот для чего создана практика с помощью методов АСТ, направленных на разъединение с мыслями и соединение с подлинным «я».

Упражнения, которые я приведу во второй части книги, и упражнение на повторение слов, представленное здесь, могут быть использованы в обычной жизни для развития навыков психологической гибкости. Со временем разделение с собственными мыслями и установление связи с подлинным «я» станут вашей второй натурой, и вы сможете прибегать к этим навыкам всякий раз, когда столкнетесь с новым вызовом, угрожающим реактивацией негативных паттернов. Эти задания чрезвычайно полезны, когда мы начинаем работать над принятием трудных мыслей и эмоций.

Глава 6. Лицом к динозавру

В 2006 году АСТ имела свои пятнадцать минут славы, когда покойный Джон Клауд (репортер журнала *Time*, который впоследствии стал моим хорошим другом и которому я посвятил эту книгу) написал статью о моей работе под названием «Счастье – это ненормально». Я никогда не утверждал этого, но знаю, почему он так решил. Кажется, что принцип, согласно которому мы должны повернуться к своей боли, равносителен отказу от надежды чувствовать себя счастливыми. Для логически мыслящего ума сообщение о необходимости принятия звучит так: «Ты обречен на несчастье. Смирись с этим».

Удивительно, что АСТ вообще получила распространение, учитывая, как легко сделать столь печальный вывод о ее главной идее.

Это полностью противоположно истинному смыслу принятия, который состоит в том, что жизнь может быть роскошным путешествием даже с печалью. Просто по-настоящему радостное путешествие не сможет случиться до тех пор, пока не будет отброшена программа «чувствовать себя хорошо», установленная Внутренним Диктатором.

Собственный опыт борьбы с тревогой показал мне, насколько сложно прийти к моменту принятия. Но почему? Во-первых, как уже говорилось ранее, послания мейнстримной культуры массово поощряют отрицание или вычеркивание из жизни трудных мыслей и эмоций. Некоторые из нас слышали это в форме родительских приказов, например, как способ утешить плачущего ребенка: «Успокойся, все не так плохо» или «Перестань плакать, или я дам тебе реальный повод поплакать». И, разумеется, книги, журналы, радио- и телепередачи, посвященные самопомощи, также полны подобных советов. Популярны книги наставляют, что мы можем и должны научиться чувствовать себя хорошо, управлять своей тревогой или избавиться от депрессии, но не так много информации о том, как учиться на собственном опыте. Нынешние лекарства – это *антидепрессанты*, или *противотревожные препараты*, или *антипсихотические препараты*, как будто единственная разумная цель – это уничтожить проблему. Нынешние расстройства называются «расстройствами настроения», или «расстройствами мышления», или «тревожными расстройствами», опять-таки питая общекультурный взгляд, который часто прямо враждебен всему болезненному. Мы должны отвести в сторону бесполезный поток пропаганды, чтобы создать некоторое пространство и попробовать действительно новое.

Еще более пагубный фактор, который затрудняет согласие с необходимостью принятия, обусловлен тем, что наши реакции «бей или беги» чрезвычайно сильны. Они были жизненно важны для выживания как ответ на физические угрозы в мире, и зачастую они все еще являются таковыми. Подобная же реакция на угрожающие внутренние переживания – наши болезненные мысли и чувства, – по-видимому, естественным образом развивалась по мере того, как эти переживания становились более яркими благодаря развитию наших языковых навыков. Способности к символическому восприятию могут превратить *любую* ситуацию в угрозу. Но только в уме.

В довершение всего биология выработала вознаграждение за избегающее поведение. Когда вы пытаетесь уйти от трудной или пугающей ситуации, мозг активирует те же самые области и высвобождает некоторые из тех химических веществ, что знаменуют собой получение положительной награды. «А-а-а, – говорит ваше тело. – Так-то лучше». Это было бы оправдано, если бы вы избежали нападения дикого зверя. Но что, если вы просто-напросто избежали тревоги по поводу ответственной презентации на работе? Тот же самый всплеск химических веществ может произойти в результате подрыва целей, которые вы поставили перед собой.

Очень часто, когда в жизни не все идет гладко, так происходит потому, что мы совершаем поступки, которые дают нам меньшие, но сиюминутные выгоды за счет выгоды большей, но

более поздней. Избегание порождает мгновенное удовлетворение, что обманывает нас, заставляет отказаться от будущего. При здоровом развитии краткосрочные выгоды соответствуют долгосрочным целям. Таким образом, хитрость заключается в том, чтобы использовать способность к символическому мышлению и выбрать краткосрочное поведение, дающее более существенные последующие награды, которые являются результатом настойчивости, даже когда краткосрочные шаги трудны.

Легче сказать, чем сделать. Как только мы позволяем себе идти вперед и чувствовать боль, которую избегали, наш Диктатор убеждает нас вернуться к обходным путям, зачастую крича и ругаясь.

Я понимал, что важнейшим компонентом развития АСТ будет создание определенных методов, с помощью которых люди могли бы сначала сделать поворот, согласившись на необходимость принятия, а затем нарастить «мышцы» принятия. К тому времени, когда моя лаборатория в начале 1980-х годов стала разрабатывать АСТ-методы принятия, большое количество исследований в области психологии показало, что избегание трудных мыслей и чувств вредно для нас как психологически, так и физически. Гуманистическая психология отстаивала это убеждение в течение десятилетий, и некоторые другие психологические традиции также восприняли это положение. Среди них была и рационально-эмоциональная терапия, в качестве цели выдвигавшая безусловное принятие себя. Чего не хватало, так это действительно мощных методов, помогающих людям перестать избегать, и теории, связывающей принятие с другими ключевыми особенностями изменений.

Мы начали разрабатывать способы применения навыков разделения и самопознания, направленные на борьбу со страхом и болью принятия. Умение отделять себя от голоса Диктатора помогает нам сохранять достаточную дистанцию в отношении негативных и непрошенных сообщений, мелькающих в уме, как то: «Кого ты обманываешь, ты не можешь с этим справиться!» Кроме того, появился способ уменьшить силу бесполезных отношений, встроенных в мыслительные сети и часто активируемых болью, связанной с принятием. Например, дискомфорт от тяги к курению приведет в действие отношение между курением сигареты и улучшением самочувствия. Воссоединение с нашим подлинным «я» помогает нам практиковать сострадание к себе, когда мы открываемся неприятным аспектам нашей жизни, а не ругаем себя за ошибки или за то, что боимся иметь дело с болью. Мы видим за образом сломленного, слабого или страдающего «я» мощное истинное «я», которое может выбрать чувство боли. Мы научились помогать людям сознательно применять их новые навыки по мере того, как они погружаются в принятие, например, путем записи любых вспыхнувших бесполезных мыслей на листы бумаги, которые поток уносит прочь.

Мы также обнаружили, что огромная мотивация принять дискомфорт появляется тогда, когда человек видит, насколько мы вредим себе, избегая его. Когда мы открываемся своей боли, мы начинаем слышать уроки, которые она нам преподносит.

Мудрость – в принятии

Предположим, у вас дома есть блестящая плита из нержавеющей стали, на которую нанесены странные цветные метки, и вы стали одержимы идеей, что пока эти уродливые метки не будут удалены, вам всегда будет некомфортно с этим предметом. Вы пытаетесь очистить поверхность известными средствами, но безрезультатно. Следы остаются – они стали даже еще более заметны! Затем вы пытаетесь скрыть их под краской, но она быстро отслаивается. Тогда вы вновь возвращаетесь к чистке.

Однажды приходит ваша соседка и, увидев, что вы все скребете и скребете, радостно убегает со словами: «У меня есть то, что тебе нужно!» Вскоре она возвращается со стеклянным предметом, похожим на скребок. «Это поможет», – говорит она, и вы благодарите ее.

С новой энергией вы хватаете инструмент и скребете, скребете, скребете. В один момент вам даже кажется, что отметины наконец-то сходят. Но процесс продолжается, и вы понимаете, что это было просто принятие желаемого за действительное. Еще один тупик!

Если бы вы вместо чистки поднесли один конец инструмента к глазу, как увеличительное стекло, то впервые ясно увидели бы, что метки на плите на самом деле являются письменными сообщениями о готовке еды! Некоторые истории рассказывают о неловких и неудачных попытках; другие больно читать. В третьих делятся радостью от овладения кулинарными навыками и рассказывают истории о вкусных блюдах, которыми можно поделиться с близкими. Вы сразу видите, насколько они вам полезны.

Урок здесь, конечно же, заключается в том, что, как только мы перестаем пытаться стереть следы, оставленные нам самой жизнью, мы получаем в дар очень важные уроки. Продолжая искать способы содействия этому процессу, я понял, что мы могли бы адаптировать некоторые методы, о которых я узнал в процессе работы с Дэвидом Барлоу по экспозиции.

Методы Дэвида, помогающие людям с фобиями, заставили меня задуматься о том, что они могут помочь людям научиться справляться и с другими видами сложных переживаний. Вспомните, как ученый заставлял клиентов переживать те самые неприятные ощущения, которые они испытывали из-за страхов и фобий. Однако исследователь не создавал клиентам сразу реальных ситуаций, которых они боялись. Он начинал с умеренного уровня воздействия на ощущения, а затем постепенно усиливал их.

И я подумал, что постепенное рассмотрение трудных жизненных переживаний и воспоминаний также было бы наилучшим. Но как я мог мотивировать людей продолжать трудную работу? Что поддержит это усилие, если мы отнимем у них надежду на то, что трудные мысли и эмоции исчезнут?

Когда ребенком я повернулся лицом к динозавру, я получил награду, которая заставила меня продолжать. Я проснулся. Точно так же, научившись принимать свои трудные переживания и поворачиваться лицом к страданию, мы получаем вознаграждение; принятие – это не конечная точка, а стартовая на пути к полноценной жизни. Я должен был помочь людям понять, что принятие – это не только непричинение вреда самим себе, но и обретение мудрости, которую можно извлечь только из опыта. Это жизненно важное прозрение открылось мне благодаря глубокому опыту, который я получил однажды во время проводимого мною семинара по ранним методам АСТ.

Послание внутри боли

Через пару лет после той ночи на ковре я обучал группу терапевтов нашему первому набору методов, как вдруг внезапно почувствовал сильное беспокойство. К тому времени на самом деле я обнаружил некоторое положительное качество переживания тревоги (это продолжается и по сей день – иногда мне все еще становится тревожно). Определенно мне не нравились тревожные чувства и мысли, но позитив этих моментов был в том, что я чувствовал себя живым и испытывал любопытство. Я чувствовал, что передо мной стоит вызов, но также я как будто бы учился воспринимать жизнь по-другому, и это должно было помочь мне в работе с другими людьми. Этот опыт был захватывающим.

Однако в тот день на семинаре неожиданная волна эмоций захлестнула меня сразу после того, как я почувствовал тревогу, едва ли не сбив с ног. Внезапно я ощутил сильное желание заплакать. На несколько мгновений я вообще перестал говорить, отрабатывая собственный навык разделения, над которым продолжал работать, и просто наблюдая за удивительной интенсивностью импульса, пока не заметил выжидательные взгляды учеников. Чувства прошли так же быстро, как и появились, и я вернулся к семинару.

Я не думал об этом вплоть до следующего семинара, на котором ситуация повторилась, дав искру нового осознания. Я понял, что чувствую себя очень-очень молодым. Немного озадаченный находкой, я спросил себя (продолжая вести семинар): «Сколько тебе лет?» – и сразу получил ответ: «Восемь или девять». Затем всплыло воспоминание: мотылек неожиданно вылетел из только что открытого ящика. Мне хватило одного взгляда, чтобы понять, что это.

В сознании всплыло воспоминание о событии, о котором я не думал много-много лет. Казалось, оно дремало с тех пор, как произошло впервые. Мне удалось быстро сосредоточиться на ведении семинара, но в тот вечер я намеренно вернул порхающего мотылька в воображение и долго смотрел на него.

Мне было восемь или девять лет. Я лежал под кроватью, слушая, как родители кричат друг на друга. Папа вернулся домой поздно и снова был пьян. Обычно я обнимал его, когда он входил в парадную дверь: его прохладный отглаженный костюм источал прекрасный запах можжевельных ягод, пока джин и тоник выходили с потом через его кожу. Иногда он устраивался поудобнее и играл со мной, пока пил (этот запах и по сей день вызывает у меня улыбку), но сегодня вечером никаких игр не было. Моя мать кипела от тихой ярости. Пока шли часы, она подсчитывала, сколько скудных семейных средств от его работы в качестве продавца алюминия было потрачено впустую в баре «Любача», его любимого ресторана в центре Сан-Диего. Уже когда я обнимал отца, чтобы поприветствовать, она начала пилить его раздраженным голосом. Я почувствовал, к чему все идет, и быстро ретировался в свою спальню.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.